114年度學校午餐菜單表揚活動

2nd 午星獎

Luncheon Star Awards

菜單手冊

目錄

風味料理

創意設計

護眼料理

護眼料理

高鈣料理

永續飲食





風味料理

宜蘭縣立三星國中

當三星國中營養午餐，遇上「韓流」來襲！

韓流旋風來襲，從主食到附餐，擁有風味、護眼、高鈣的設計，讓孩子們認識到獨特的韓式異國料理，也能瞭解各種食材對於身體從頭到尾的幫助與營養成分，糙米飯、韓式泡菜、紅蘿蔔、絲瓜、有機蘿蔓萵苣，都含有豐富的維生素與促進腸道蠕動，以及幫助牙齒與骨骼生長，還有大腦發育和保護眼睛的作用。



主食｜糙米飯



主菜｜春川炒雞



副菜｜絲瓜寬粉



蔬菜｜有機蘿蔓萵苣



湯品｜韓式部隊鍋



附餐｜柳橙汁

宜蘭縣立三星國中

高純芸(專案經理人)

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	糙米飯	米	8	1. 將糙米於前一天浸泡。 2. 當日早上將米與糙米混和後放入適量的水蒸煮。
		糙米	1	
主菜	春川炒雞	雞柳	5	1. 雞柳清洗後切丁。 2. 高麗菜、洋蔥、胡蘿蔔清洗後切絲。 3. 將雞柳川燙，之後再加韓式辣醬。 4. 等滾熟後，再加入韓國年糕條、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔，最後翻炒拌熟即可。
		高麗菜	2.5	
		韓國年糕	1	
		洋蔥	0.8	
		胡蘿蔔	0.3	
		韓式辣醬	0.22	
副菜	絲瓜寬粉	絲瓜	7	1. 粗蒜爆香。 2. 加入蛋炒熟。 3. 放入絲瓜與胡蘿蔔。 4. 加入一點水後，放入寬粉與肉絲。 5. 最後加調味料，(素蠔油、胡椒粉、雞粉)，翻炒拌熟即可。
		蛋	0.8	
		肉絲	0.7	
		寬粉	0.7	
		胡蘿蔔	0.3	
		粗蒜	0.04	
蔬菜	有機蘿蔓萵苣	有機蘿蔓萵苣	1.9	1. 粗蒜爆香。 2. 放入有機蘿蔓萵苣與胡蘿蔔。 3. 放調味料(鹽巴與雞粉)後，翻炒拌熟。 4. 起鍋前加少許香油即可。
		胡蘿蔔	1.2	
		粗蒜	1.3	
湯品	韓式部隊鍋	豆腐	1	1. 豆腐切塊。 2. 肉片清洗後川燙。 3. 水滾後加入豆腐、肉片、韓式泡菜、胡蘿蔔。 4. 最後加少許調味料，(素蠔油與雞粉)，滾燙熟後即可。
		韓式泡菜	0.8	
		肉片	1	
		胡蘿蔔	0.4	
附餐	柳橙汁		100 瓶	





風味料理

基隆市武崙國小

《武崙食光~南洋情》

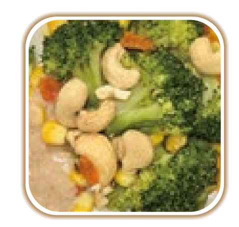
菜單設計融合東南亞風味，運用椰漿、香茅與咖哩製成深受孩子喜愛的南洋咖哩雞，增添豐富口感層次；另選用腰果搭配玉米粒、青花椰與胡麻醬，呈現飲食多樣性；搭配時蔬與風味獨特的肉骨茶湯，營養均衡又具異國風味，讓孩子品嚐美味之餘，也能拓展不同飲食文化之國際視野。



主食｜糙米飯



主菜｜南洋咖哩



副菜｜腰果青花佐胡麻



蔬菜｜蒜香小白菜



湯品｜肉骨茶湯



附餐｜蘋果

基隆市武崙國小

林淑清營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	糙米飯	白米	6	1. 將白米及糙米洗淨，按比例加入適量的水，送進蒸飯箱蒸熟。
		糙米	2	
主菜	南洋咖哩雞	CAS清雞肉丁	8	1. 咖哩粉入鍋炒香後加入洋蔥炒軟。 2. 於步驟(1)加入川燙後的雞肉鹽、糖及醬油等調味料。 3. 待雞肉入味加入馬鈴薯與紅蘿蔔燉煮，並加入香茅提味。 4. 另備一鍋熱水川燙四季豆。 5. 待馬鈴薯熟透起鍋前加入四季豆與椰漿即完成。
		馬鈴薯	2	
		胡蘿蔔	0.4	
		洋蔥	0.7	
		四季豆	1	
		咖哩粉	0.16	
		椰漿	0.5	
		香茅	0.02	
副菜	腰果青花佐胡麻	新鮮綠花椰	7	1. 熱油鍋，加入紅蘿蔔炒香後，放入玉米粒拌炒。 2. 另起一鍋熱水川燙青花椰。 3. 待花椰菜熟透瀝水加入（1）拌炒。 4. 最後淋上胡麻醬與熟腰果即完成。
		胡蘿蔔	0.4	
		冷凍玉米粒	0.67	
		熟腰果	0.67	
		胡麻醬	0.5	
蔬菜	蒜香小白菜	小白菜	7	1. 熱油鍋，加入蒜粗炒至有香氣。 2. 放入青菜拌炒，加入少許鹽、糖調味即完成。
		蒜粗	0.07	
湯品	肉骨茶湯	凍豆腐	2.7	1. 豬小排先進行川燙，去雜質。 2. 肉骨茶包與川燙好之豬小排一同熬湯底。 3. 依序加入凍豆腐、高麗菜、金針菇，調味後煮至沸騰即可起鍋。
		高麗菜	2.7	
		金針菇	0.8	
		CAS豬小排	1.6	
		肉骨茶包	0.05	
附餐	蘋果		100 顆	

←回目錄



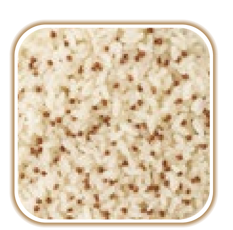


風味料理

嘉義市蘭潭國中

通通都吃光

有些食材並不受學生歡迎，但為了讓學生多方位攝取營養，怎麼讓這些食材隱藏在好吃的食物裡，讓他們神不知鬼不覺地吃下肚，並且減少廚餘量，同時也讓同學大大驚訝，原來他們討厭的東西也可以那麼好吃。



主食｜ 紅藜麥飯



主菜｜茄香肉燥



副菜｜雙絲炒蛋



蔬菜｜義式燉菜



湯品｜冬瓜蛤蜊湯



附餐｜ 珍珠麥香奶茶

嘉義市立蘭潭國中

詹前億營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	紅藜麥飯	白米	6	1. 紅藜麥及白米分開瓢洗後加水放入蒸箱蒸熟。水:米為1:1 。
		紅藜麥	1.2	
主菜	茄香肉燥	洋蔥丁	2	1. 起油鍋，丟入洋蔥丁炒軟。 2. 放入香菇丁炒出香味。 3. 放入絞肉翻炒均勻。 4. 放入番茄炒軟。 5. 放入茄子丁後所有的料拌勻。 6. 加入番茄糊，鹽調味。 7. 芶薄芡。
		香菇丁	0.5	
		絞肉	5	
		番茄丁	2	
		茄子丁	1	
		可果美番茄糊	1	
		太白粉	1	
		台糖大豆沙拉油	0.5	
		鹽巴	0.1	
副菜	雙絲炒蛋	紅蘿蔔絲	1.5	1. 打好蛋液備用。 2. 起油鍋，下蛋液翻炒。 3. 半熟後挑起，再放入紅蘿蔔絲、南瓜絲炒至軟化再放入步驟2的蛋拌勻。 4. 放鹽巴調味，起鍋前撒上蔥珠稍微再翻炒一下即可關火起鍋。
		南瓜絲	1.5	
		雞蛋	5.5	
		蔥珠	0.5	
		鹽巴	0.1	
		台糖大豆沙拉油	0.5	
蔬菜	義式燉菜	番茄大丁	3	1. 小黃瓜先用鹽抓醃後洗去鹽份瀝乾備用。 2. 熱鍋放入奶油，待奶油融化後放入高麗菜、番茄、菇類，拌炒軟化後蓋上鍋蓋讓其稍微燉煮約10分鐘。 3. 掀蓋放入小黃瓜、義大利香料及鹽巴調味、拌勻，再蓋上鍋蓋悶煮約2分鐘即可起鍋。
		高麗菜切片	3	
		白精靈菇	0.5	
		小黃瓜	2	
		鴻喜菇	0.5	
		奶油	0.6	
		義大利香料	0.1	
		鹽巴	0.1	

嘉義市立蘭潭國中

詹前億營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
湯品	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜塊	2.5	1. 湯鍋盛水放入薑絲 。 2. 水滾後放入冬瓜塊 。 3. 煮至冬瓜軟化後再放入蛤蜊。 4. 水開後放米酒、香油調味即可起鍋 。
		蛤蜊	1.5	
		薑絲	0.5	
		米酒	0.5	
		香油	0.25	
附餐	珍珠麥香奶茶	珍珠	2	1. 取一湯鍋煮水，水滾後丟入麥茶茶包。 2. 關火靜置，5分鐘後取出茶包。 3. 開小火，慢慢加入牛奶煮至水滾。 4. 取另一鍋煮糖水，放入珍珠，邊煮邊攪拌，避免沾黏，待珍珠都煮開之後才跟步驟3的麥香奶茶倒在一起完成珍珠麥香奶茶。
		麥香茶包	1.5	
		鮮奶	8	
		二砂糖	1	

←回目錄





風味料理

嘉義縣山美國小

風土六饌 · 阿里山の心

運用在地食材可縮短食物里程，減少碳足跡，支持小農經濟，並保留當地文化風味。透過當季、當地的新鮮農產設計菜單，不僅提升營養價值，也讓孩子了解土地與食物的連結，培養珍惜資源與永續生活的態度。



主食｜小米飯



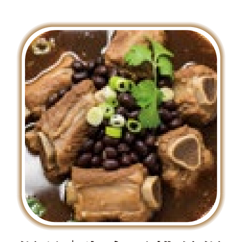
主菜｜鹽烤豬肉片



副菜｜佛手瓜烘蛋



蔬菜｜枸杞龍鬚菜



湯品｜生命豆排骨湯

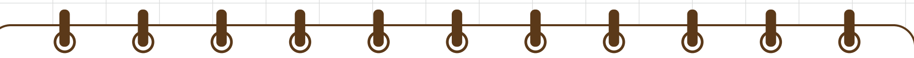


附餐｜愛玉

嘉義縣山美國小

方喻萱營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	小米飯	白米	4	1. 建議與白米混合，口感較佳。 2. 小米：白米=1：1。 3. 須浸泡後蒸煮。
		小米	4	
主菜	鹽烤豬肉片	豬梅花肉或五花肉	8	1. 肉片表面抹上些許粗鹽。 2. 烤熟後切片。 3. 撒上胡椒鹽調味。 4. 洋蔥洗淨後切絲擺盤裝飾。
		粗鹽	0.1	
		胡椒鹽	0.05	
		洋蔥	1	
副菜	佛手瓜烘蛋	佛手瓜	7	1. 佛手瓜削皮後切片。 2. 雞蛋去殼放入盆中，然後把調味料的1/2量加入雞蛋；攪打雞蛋、與調味料拌勻。 3. 起油鍋炒香佛手瓜。 4. 備用的蛋液倒入鍋，與佛手瓜拌勻。 5. 雙面烘煎至金黃微焦狀態，即完成。
		雞蛋	15	
		食用油	適量	
		鹽	適量	
		胡椒	適量	
蔬菜	枸杞龍鬚菜	龍鬚菜	8	1. 龍鬚菜洗淨、去硬梗。 2. 枸杞泡水備用。 3. 起油鍋，蒜末爆香。 4. 龍鬚菜下鍋，大火快炒，調味。 5. 起鍋前下枸杞拌炒提色又補氣。
		枸杞	0.4	
		蒜頭	0.4	
		食用油	適量	
		鹽	適量	
湯品	生命排骨湯	鵲豆(生命豆)	4	1. 生命豆提前泡水至少4小時。 2. 排骨先汆燙，再用冷水漂洗乾淨。 3. 鍋中放入排骨、生命豆、薑片，先大火煮滾後轉中小火燜煮30分鐘，調味。
		珠排骨	10	
		薑片	0.3	
		鹽	0.15	
附餐	愛玉	野生愛玉	0.5	1. 將愛玉籽倒入棉布袋後綁緊。 2. 清潔雙手及容器，並倒入含有礦物質的水。 3. 棉布袋放在手掌心來回搓揉10分鐘。 4. 靜置室溫下，約等半小時，直到凝固。
		檸檬	適量	
		黑糖水	適量	





風味料理

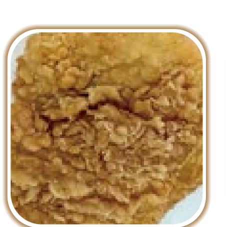
花蓮縣花崗國中

手打青醬守視力

學童視力保健正值黃金期，午餐也能吃出護眼好功效。挑選香氣濃郁的九層塔打碎拌入通心麵，變身受歡迎的特餐料理，讓孩子通通吃光。搭配富含護眼營養素的南瓜與小松菜，南瓜特別刨成絲煮湯，降低挑食機會，營養與美味一次到位！



主食｜ 通心粉



主菜｜香雞排



副菜｜手打青醬拌料



副菜｜火腿豆芽



蔬菜｜有機小松蔡



湯品｜南瓜濃湯



附餐｜ 小番茄

花蓮縣花崗國中

吳敏瑄營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	通心粉	通心粉	6	1. 通心粉加入滾水中煮熟撈起。
主菜	香雞排	香雞排	6	1. 油鍋熱後香雞排放入炸至熟即完成。
		油	2	
副菜	手打青醬拌料	九層塔	0.75	1. 九層塔洗淨瀝乾，切菜機切碎。 2. 花生片放入均質機中打碎。 3. 迴轉鍋中倒入九層塔和沙拉油，以均質棒打碎，再加入打碎的花生、鹽巴一起打成泥備用。 4. 玉米筍燙好備用。 5. 迴轉鍋加入些許油，加入切絲的洋蔥炒軟，加入鴻喜菇炒，加入玉米筍及青醬煮熟。 6. 將青醬撈到燙好的通心粉中拌勻即完成。
		蒜泥	0.22	
		花生片(熟)	0.08	
		玉米筍	1	
		鴻喜菇	1.5	
		洋蔥	3	
		沙拉油	9	
副菜	火腿豆芽	綠豆芽	5	1. 迴轉鍋加入油，熱後加入蒜頭爆香，加入火腿炒香撈起備用。 2. 將豆芽菜燙熟撈起，加入鹽巴及步驟1的火腿蒜油拌勻即完成。
		火腿	0.8	
		油	2	
		大蒜	0.05	
蔬菜	有機小松菜	有機小松菜	7	1. 將小松菜洗淨後切段，備用。 2. 鍋中加熱少許油，待油溫升高後加入蒜碎，小火慢炒至香氣釋出並呈淡金黃色，立即撈起蒜碎，將蒜油保留備用。 3. 煮一鍋水，水滾後依份量分批將小松菜汆燙至熟透（保持翠綠與脆度），撈出後置於洞洞盆中瀝乾多餘水分。 4. 將鹽與糖以少許熱水溶解，製作成調味液，備用。 5. 將瀝乾的小松菜放入大盆中，淋上蒜香油與調味液，快速拌勻，使調味均勻分布。完成後即可裝盤或依團膳需求分送。
		蒜頭	0.05	
		鹽	0.1	
		糖	0.05	

花蓮縣花崗國中

吳敏瑄營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
湯品	南瓜濃湯	南瓜		1. 南瓜切絲，胡蘿蔔切碎。 2. 水滾後加入南瓜及胡蘿蔔煮爛，加入玉米濃湯包拌勻，以鹽巴調味。 3. 加入太白粉勾芡。 4. 加入蛋煮成蛋花即完成。
		雞蛋	1.5	
		玉米濃湯調理包	0.2	
		胡蘿蔔	1.5	
		太白粉	0.01	
附餐	小番茄	小番茄	11	1. 洗淨及可食用。

←回目錄



風味料理

彰化縣原斗國民中小學

原滋原味(低碳飲食)

本校營養午餐以「食當季、用在地」為核心理念，選用二林及鄰近鄉鎮的新鮮農產，如紅薏仁、雞蛋、蔬菜等，融入低碳足跡與永續飲食概念，設計出色彩繽紛、營養均衡的四菜一湯。從主食到湯品，兼顧孩子成長所需營養與味覺喜好，培養健康飲食習慣，同時認識在地食材與農業價值。



主食｜ 紅薏仁飯



主菜｜茄汁鯰魚



副菜｜櫛瓜滑蛋



副菜｜和風原煮



蔬菜｜繽紛高麗菜



湯品｜味增海帶姑姑湯



附餐｜ 保久乳

彰化縣原斗國民中小學

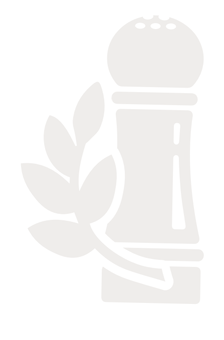
洪宇貞營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	紅薏仁飯	白米	8	1. 紅薏仁先洗淨後浸泡3小時。 2. 白米洗淨混合紅薏仁放入蒸庫。
		紅薏仁	4	
主菜	茄汁鯰魚	牛番茄	4	1. 熱鍋加入油後，轉中火放入鯰魚丁半煎後取出瀝乾油。 2. 換鍋放入蔥、薑、蒜及適量油爆香後，依序加入蕃茄醬、糖、鹽煮至濃稠，放入鯰魚丁及牛番茄即可完成。
		鯰魚丁	5	
		番茄醬	2	
		砂糖	1.5	
		鹽	0.05	
		蔥	1	
		蒜	0.5	
		沙拉油	1	
		薑	0.1	
副菜	櫛瓜滑蛋	櫛瓜	2	1. 先將櫛瓜洗淨切段。 2. 將洗選蛋洗淨，打蛋成蛋液。 3. 熱鍋加入油後，依序放入蛋液、起司、鹽拌炒，最後加入櫛瓜即可完成
		雞蛋	5.5	
		起司	0.75	
		鹽	0.05	
		沙拉油	1	
副菜	和風原煮	胡蘿蔔	2	1. 先將紅蘿蔔、白蘿蔔、玉米、綠花椰菜洗淨後切塊。 2. 熱鍋加入大骨、柴魚片、鹽熬湯頭。 3. 最後將步驟2.依序放入紅蘿蔔、白蘿蔔、凍豆腐、玉米、綠花椰菜、蒟蒻、枸杞點綴烹煮至熟，即可完成。
		白蘿蔔	2	
		凍豆腐	0.75	
		玉米	2	
		綠花椰菜	2	
		蒟蒻	0.75	
		枸杞	0.01	
		大骨	0.01	
		柴魚片	0.01	
		鹽	0.05	

彰化縣原斗國民中小學

洪宇貞營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
蔬菜	繽紛高麗菜	高麗菜	10	1. 將高麗菜、紅蘿蔔絲、香菇乾、玉米粒洗淨。 2. 熱鍋加入沙拉油。 3. 依序加入高麗菜、香菇乾、紅蘿蔔絲、玉米粒拌炒。 4. 最後放入鹽調味油。
		胡蘿蔔絲	0.5	
		香菇乾	0.3	
		玉米粒	1	
		鹽	0.05	
		沙拉油	0.5	
湯品	味噌海帶菇菇湯	海帶	0.5	1. 將海帶、金針菇、鴻喜菇、美白菇洗淨並切段。 2. 將熱湯及味噌攪拌，放入步驟1.之食材。
		金針菇	1	
		鴻喜菇	1	
		美白菇	1	
		味噌	0.5	
附餐	保久乳	保久乳	100瓶	





風味料理

新北市立金山高中

使用國產在地農畜產品，實現從產地到餐桌的營養美味！

隨著食農教育法的通過，以及政府單位、民間單位都越來越重視學校營養午餐！在政府單位極力推廣學校營養午餐食材全面採用國產可追溯之農漁畜產品，讓全國師生都能吃到優質、在地、當季的新鮮農產品！除此之外，結合營養師與第一線廚勤人員的創意設計，讓每一道菜色都能夠更豐富與多元，帶給學生不一樣的幸福好味道，實現從產地到餐桌的營養美味！



主食｜ 十穀飯



主菜｜粉蒸排骨



副菜｜番茄滑蛋豆腐煲



蔬菜｜芋香豆漿燉白菜



湯品｜竹筍排骨湯



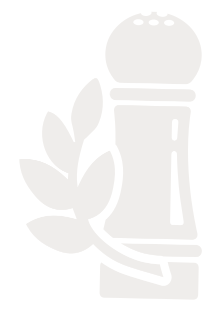
附餐｜ 醬味糙米餅

新北市立金山高中

劉庭妤營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	十穀飯	白米	7.5	1. 前一天先浸泡十穀米。 2. 當天，將白米、十穀米以洗米機清洗乾淨後，依適當米水比例烹煮。
		十穀米	1.5	
主菜	粉蒸排骨	產銷履歷地瓜	3.64	1. 前一天將前腿肉丁、小排丁拆包裝，清洗雜質與血水後瀝乾。 2. 將小排丁、前腿肉丁、絞蒜，加入五香粉、細冰糖、米酒、醬油、白胡椒粉...等調味料拌勻抓醃入味。 3. 置於冷藏冰箱中，醃製一晚。 4. 當日，先瀝乾多餘醬汁再均勻裹上蒸肉粉(避免蒸肉粉吸太多湯汁容易太過軟爛)。 5. 產銷履歷地瓜去皮後，手切滾刀塊。 6. 餐桶中，先均勻鋪上地瓜、再鋪上裹好蒸肉粉之肉丁。 7. 蒸箱約蒸70分鐘、燜15分鐘，起鍋後再撒上蔥花即可。
		CAS前腿肉丁	4.68	
		CAS小排丁	3.9	
		絞蒜	0.3	
		青蔥	0.4	
		五香粉	0.3	
		蒸肉粉	0.6	
副菜	番茄滑蛋豆腐煲	產銷履歷牛番茄	2.6	1. 先將牛番茄去蒂頭、清洗乾淨、切大丁。 2. 將非基因改造傳統豆腐切大丁。 3. 起油鍋，先加入蔥白爆香，再加入牛番茄炒出茄紅素，再加入滾水。 4. 滾水中加入番茄醬、鹽、冰糖調味。 5. 再緩緩於鍋邊加入傳統豆腐，用鍋鏟輕輕拌勻避免豆腐破掉。 6. 再加入蛋液，讓蛋液均勻再豆腐煲中，撒上蔥花即可起鍋。
		非基因改造傳統豆腐	10	
		洗選雞蛋	1.5	
		青蔥	0.4	
副菜	芋香豆漿燉白菜	產銷履歷黃豆奶	0.7	1. 先將芋頭去皮切小丁，高溫油炸至定型。 2. 胡蘿蔔去皮切厚片、木耳切厚片、大白菜切片。 3. 起油鍋爆香豬肉絲，加入胡蘿蔔、木耳、大白菜，以清醬油、白胡椒粉、細冰糖、鹽...調味。 4. 加入產銷履歷黃豆奶燉煮至滾，起鍋前加入油炸後的芋頭，最後撒上香菜即可起鍋。
		產銷履歷胡蘿蔔	0.43	
		產銷履歷芋頭	1.8	
		CAS豬肉絲	0.85	
		木耳	0.85	
		大白菜	11.7	
		香菜	0.1	

菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
湯品　竹筍排骨湯	產銷履歷竹筍	7.5	1. 先將竹筍去外殼、削掉老皮、手切滾刀塊。 2. 先將軟排丁拆包裝清洗雜質與血水，先至鍋中熬煮高湯。 3. 先將竹筍川燙至熟，去除掉竹筍的苦味保留鮮甜味。 4. 迴轉鍋中，加入竹筍、乾香菇、老薑片、軟排骨煮滾，加入鹽、細冰糖...等調味，起鍋前加入香菜即可起鍋。
	CAS軟排丁	1.6	
	乾香菇	0.06	
	老薑	0.1	
	香菜	0.08	
附餐　醬味糙米餅		1.4	





創意設計

桃園市大崙國小

「食在地，循環力」

白蘿蔔皮、地瓜皮、豆漿渣不再是剩食，而是「全食物利用」的營養寶藏。搭配同地輪作的黃豆與糙米、在地雞肉與有機蔬菜，展現食物循環與土地共好。每一口，都是惜食行動，也是對自然的深深致敬。



主食｜ 地瓜糙米飯



主菜｜彩椒豬



副菜｜層層好食



蔬菜｜有機小松菜



湯品｜黃豆肉片湯



附餐｜ 蘋果

桃園市大崗國小

薛雲華營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	地瓜糙米飯	白米	5	1. 地瓜清洗乾淨後去皮。 2. 地瓜皮保留於副菜「層層好食」使用。 3. 將梗白米與糙米清洗。 4. 地瓜刨絲與步驟4放一起入電鍋，內鍋與外鍋加入水蒸煮。
		糙米	4	
		地瓜	3	
主菜	彩椒豬	豬後腿肉角	5	1. 豬後腿肉角、白蘿蔔、甜椒、洋蔥洗淨。 2. 白蘿蔔皮保留於副菜「層層好食」使用。白蘿蔔切中丁。 3. 紅椒與黃椒去蒂，切成方形狀。 4. 紅椒片、黃椒片用滾水川燙後取出備用。 5. 豬後腿肉角洗淨後加入鹽、料理米酒、醬油、八角醃製10分鐘。 6. 炒鍋內加入沙拉油、薑片、蒜頭、洋蔥爆香，加入二砂糖炒到焦糖色。 7. 加入醬油、豬後腿肉角悶煮30分鐘後加入白蘿蔔中丁加水蓋過食材繼續悶煮至熟透，加入鹽調味。 8. 加入紅椒片、黃椒片拌炒，起鍋盛盤。
		白蘿蔔	2.5	
		紅椒	1	
		黃椒	0.8	
		洋蔥	0.3	
副菜	層層好食	去皮雞胸肉絲	0.3	1. 雞胸肉絲、芹菜、木耳、胡蘿蔔、白蘿蔔皮、地瓜皮、洋蔥洗淨備用。 2. 寬粉泡水至軟化取出備用。 3. 芹菜、胡蘿蔔、木耳、白蘿蔔皮、地瓜皮、寬粉、洋蔥等食材切成長條段狀備用。 4. 雞胸肉絲加醬油、胡椒、麻油等醃製後川燙起鍋備用。 5. 熱油鍋加入白蘿蔔皮絲與地瓜皮絲炸至金黃色取出後加入胡椒粉調味備用。 6. 熱鍋下沙拉油拌炒大蒜、洋蔥後加入紅蘿蔔、木耳、芹菜至軟後加入碘鹽調味。 7. 加入雞胸肉絲拌炒後加入麻油拌勻，起鍋盛盤。 8. 成品上方加入白芝麻與白蘿蔔皮絲、地瓜皮絲。
		芹菜	0.63	
		白蘿蔔皮	0.2	
		地瓜皮	0.3	
		木耳	1	
		胡蘿蔔	1.5	
		洋蔥	1	
		寬粉	0.75	
		白芝麻	0.05	

桃園市大崙國小

薛雲華營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
蔬菜	有機小松菜	有機小松菜	9	1. 有機小松菜洗淨後切斷備用。 2. 小魚乾洗淨後用沙拉油拌炒後盛裝備用。 3. 炒鍋加入沙拉油熱油後加入薑絲快炒。 4. 加入有機小松菜拌炒加入適量水煮至全熟加入二砂糖與碘鹽調味。 5. 起鍋盛盤撒上小魚乾。
		薑絲	0.01	
		小魚乾	0.05	
湯品	黃豆肉片湯	豬後腿肉角	0.1	1. 黃豆前一天先浸泡。(冰箱浸泡) 2. 一半黃豆用果汁機邊打邊加入水將黃豆打綿密狀。 3. 將打好的豆汁倒入鍋中，先開中火煮開再轉中小火慢煮，待豆汁再次煮滾時即可關火，備用。 4. 豬後腿肉片洗淨後加碘鹽醃製備用。 5. 乾裙帶菜洗淨後泡水備用。 6. 洋蔥、豆腐洗淨後切小丁備用。 7. 熱鍋加入沙拉油、洋蔥拌炒至熟透加入步驟3豆漿(含渣)依序加入肉片、豆腐、乾裙帶菜、另外一半黃豆至煮沸。 8. 加入鹽與胡椒粉調味，起鍋盛盤。 9. 柴魚片與青蔥灑湯上方。
		黃豆	0.3	
		傳統豆腐	1.6	
		洋蔥	1	
		乾裙帶菜	0.5	
		柴魚片	0.01	
		青蔥	0.01	
附餐	蘋果		5	1. 中型新鮮蘋果

←回目錄



創意設計

臺北市幸安國小

梅好田野饗宴

結合本校自產梅子及醃脆梅的食農課程，製成酸甜開胃的梅子肉丁，搭配滑嫩的豆漿蒸蛋，並以洋蔥與香草熬煮的異國風濃湯，在享用午餐的同時，透過碳足跡認識食物來源與氣候變遷的關聯，培養珍惜食物與自然的態度。



主食｜紫米飯



主菜｜梅子肉丁



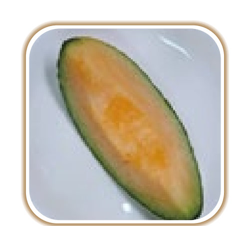
副菜｜豆漿蒸蛋



蔬菜｜有機蒜香荷葉白菜



湯品｜義式洋蔥湯



附餐｜哈密瓜

臺北市幸安國小

陳雨音營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	紫米飯	紫米	6.1	1. 將洗好的白米和紫米秤量各班用量至各飯盆之中，放入蒸箱蒸熟。
		白米	1.3	
主菜	梅子肉丁	豬後腿肉大丁	0.7	1. 學校自產的梅子，學生參與食農教育醃脆梅殺菁及拍打步驟，廚房沖水後糖漬醃兩週。 2. 脆梅蒸熟去籽，加入醬油、鹽、糖、醋調成梅汁。 3. 肉大丁調味醃1小時候，沾地瓜粉及麵粉炸過備用。 4. 地瓜、馬鈴薯切塊炸過後，加入炸過的肉丁及梅汁拌炒後起鍋。 5. 撒上白芝麻即完成。
		馬鈴薯	0.3	
		地瓜	0.2	
		醃梅子	少許	
		白芝麻	少許	
副菜	豆漿蒸蛋	雞蛋	4.1	1. 將液體蛋加入豆漿及溫水，拌勻、調味後蒸熟。 2. 將胡蘿蔔細丁加水煮熟，加入鹽、糖及洋香菜葉調味成醬汁。 3. 將醬汁淋上蒸蛋即完成。
		豆漿	1.4	
		胡蘿蔔	0.4	
		洋香菜	少許	
蔬菜	有機蒜香荷葉白菜	有機荷葉白菜	7.5	1. 將蒜末、油蔥加入油鍋中爆香。 2. 鍋子燒水煮沸，將爆香的蔥蒜油加入鍋中，加鹽、糖調味。 3. 將洗淨切段的有機荷葉白菜加入鍋中，青菜燙熟撈起即完成。
		蒜頭	少許	
湯品	義式洋蔥湯	洋蔥	7	1. 鍋中加水及大骨熬1小時成高湯。 2. 將洋蔥加入大骨高湯中熬煮約半小時。 3. 加入鹽、糖及義大利香料調味即完成。
		大骨	0.15	
		義大利香料	0.1	
附餐	哈密瓜		1人1片	1. 哈密瓜切塊去籽即可供應。



創意設計

苗栗縣啟明國小

歡喜來辦桌

帶有滿滿祝福的涵義！五福臨門香穀飯象徵幸福富足；避風納福魚丁讓好運一口接一口；金湯白菜迎富貴帶來福氣與財運；五彩繽紛迎佳賓是對大家的熱情歡迎；蔬意盎然慶團圓感受家的溫暖；最後，用鮮菇翡翠芙蓉湯為美好畫下句點。



主食｜五福臨門香穀飯



主菜｜避風納福魚丁



副菜｜五彩繽紛迎嘉賓



副菜｜金湯白菜



蔬菜｜蔬意盎然慶團圓



湯品｜鮮菇翡翠芙蓉湯

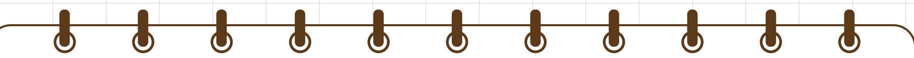


附餐｜ 黑豆漿

苗栗縣啟明國小

李俞蓁營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	五穀飯	白米	8	1. 五穀米前一天泡水。 2. 洗好白米和五穀米，均勻混合後，分別秤到各班飯盆。 3. 放到蒸箱蒸熟。
		五穀米	3	
		糙米	1	
主菜	避風塘魚丁	水鯊魚丁	8	1. 魚丁流水解凍後撈起，加酒去腥。 2. 加鹽及少許胡椒粉，拌勻醃漬15分鐘。 3. 裹地瓜粉炸至金黃撈起。 4. 蒜碎炸至均勻的金黃色。 5. 魚丁酥炸後，跟蒜碎拌勻。 6. 加入煮熟的紅色甜椒及青蔥增加色彩豐富度。
		油豆腐	2	
		紅甜椒	0.5	
		青蔥	0.5	
副菜	彩蔬迎賓	豆薯	2	1. 將豆薯、小黃瓜、紅蘿蔔切丁。 2. 先炒香胡蘿蔔，再加入豆薯翻炒。 3. 接著加入小黃瓜和玉米粒一起炒熟。 4. 加入適量的鹽、糖、胡椒調味即完成。
		小黃瓜	3	
		玉米粒	2	
		胡蘿蔔	0.5	
副菜	西滷白菜	大白菜	7	1. 迴轉鍋加入沙拉油，放入蒜末和蝦米爆香。 2. 加入醃好的豬肉絲，快速拌炒至變色。 3. 分批加入胡蘿蔔、香菇絲和木耳絲拌炒出香味。 4. 加入大白菜，翻炒至軟化並出水。 5. 加入醬油和適量的鹽調味。 6. 將太白粉水緩慢倒入鍋中，邊倒邊攪拌。
		豬肉絲	1	
		胡蘿蔔	0.5	
		木耳	0.5	
		香菇絲	0.1	
蔬菜	油菜	油菜	6	1. 水中加入鹽糖，水滾後加入青菜燙熟後撈起。 2. 蒜油爆香後淋至油菜上即完成。
湯品	鮮菇翡翠芙蓉湯	菠菜(翡翠)	1	1. 迴轉鍋加水煮滾。 2. 加入菠菜丁、豆腐丁及杏鮑菇丁。 3. 加入鹽、胡椒調味，再加入適量香油即可。
		豆腐	2	
		杏鮑菇	0.5	
		雞蛋	0.1	
附餐	黑豆漿	黑豆漿	100份	



創意設計

高雄市永安國小

手動、心動、感動~手心感飯捲全餐

1.手動:體驗兩種米食、兩種豬肉、四種配料等彼此牽絆調和的手動樂趣。
2.心動:經驗黃、綠、紅、醬色等食材在海苔片的擺盤之美,擁有賞心悅目的心動。
3.感動:品嚐飯捲、雞湯與水果組成「手心感飯捲全餐」,迎來味蕾豐收的感動。



主食|五穀飯



主菜|燒肉海苔飯捲



湯品|洋蔥香菇雞湯



附餐|葡萄

高雄市永安國小

郭詠菁總務主任

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	五穀飯	白米	0.5	1. 五穀米及白米洗淨加水放入飯鍋煮熟。
		五穀米	7.5	
主菜	燒肉海苔飯捲	壽司海苔片	0.5	1. 肉片川燙去雜質後起油鍋將肉片加日式鰹魚醬油及香菇素蠔油拌炒。 2. 鍋中加少許油，放入豆干片拌炒。 3. 雞蛋打散，炒成散蛋。 4. 胡蘿蔔絲川燙。 5. 花胡瓜切成條加少許鹽殺青抓醃15分鐘後沖RO水再冰鎮。 6. 海苔片放在塑膠紙上，再放上五穀飯鋪平。 7. 將肉片、散蛋、豆干片、胡蘿蔔絲及花胡瓜絲鋪在五穀米飯上，由下往上將所有食材捲起食用。
		豆干片	2	
		雞蛋	3	
		花胡瓜(小黃瓜)	2	
		胡蘿蔔絲	2	
		日式鰹魚醬油	0.6	
		香菇素蠔油	0.8	
		沙拉油	0.5	
		豬五花肉片	1	
		豬前腿肉片	6	
湯品	洋蔥香菇雞湯	洋蔥絲	1	1. 乾香菇泡熱水。 2. 雞腿肉塊放進熱水川燙。 3. 湯鍋加水煮沸，將洋蔥絲、骨腿塊、乾香菇及薑片放入熬煮，起鍋前加鹽調味。
		骨腿	2	
		乾香菇	0.3	
		薑片	0.3	
附餐	葡萄	葡萄	21	



創意設計 臺南市麻豆國中

西拉雅族夜祭餐

本校因地理位置鄰近西拉雅族，於夜祭當日學校午餐結合在地平埔族傳統祭典食物並融入臺南在地食材，透過午餐菜色讓學生對於課本上所學知識產生更多興趣並且懷有一顆感恩的心來看待珍惜食物。考量學生用餐習慣、衛生安全以進行改良，如米買Mia以白米取代糯米，減少脹氣不適；正統山河肉為田鼠肉，但考量用餐衛生安全以利食材把關，因此改選用豬肉。



主食｜番薯米買（Mia）



主菜｜柚香山河肉



副菜｜炒三色豆



蔬菜｜蒜香青江菜



湯品｜牛蒡雞湯

臺南市麻豆國中

劉憓慈營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	番薯米買（Mia）	白米	80	1. 白米、小米淘洗。 2. 所有食材均勻放入容器後加入水，米水比1:1.1進行蒸煮。
		小米	5.4	
		CAS番薯丁	27	
		CAS冷凍毛豆仁	5	
主菜	柚香山河肉	豬肉片	70	1. 使用一半柚子醬與清醋醃漬10分鐘。 2. 蒜仁炒香，加入步驟1與醬油炒熟。 3. 放入洋蔥炒至8分熟，加入蔥花、辣椒絲。 4. 柚子果肉於起鍋前加入悶熟。 5. 即可起鍋盛盤。
		蒜仁	0.1	
		洋蔥	37	
		蔥花	0.5	
		辣椒絲	0.05	
		柚子醬	7	
		青醋	0.9	
		柚子果肉	2	
		食用油	4.5	
		醬油	1.4	
副菜	炒三色豆	CAS冷凍玉米粒	37	1. 胡蘿蔔丁先下油鍋炒至5分熟，釋放胡蘿蔔素。 2. 加入玉米粒與小黃瓜丁炒熟。 3. 起鍋前加入鹽巴即可起鍋盛盤。
		小黃瓜丁	40	
		胡蘿蔔丁	15	
		食用油	4.5	
		鹽巴	0.02	
蔬菜	蒜香青江菜	青江菜	84	1. 青江菜洗後備用。 2. 蒜末、辣椒炒香，加入步驟1的青江菜，炒熟後即可起鍋盛盤。
		蒜末	0.9	
		辣椒	0.05	
		食用油	4.5	
		鹽巴	0.02	

臺南市麻豆國中

劉憓慈營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
湯品	牛蒡雞湯	雞骨腿丁	20	1. 骨腿丁預先汆燙備用。 2. 牛蒡清潔後，置於鍋中加水煮並加入步驟1骨腿煮熟。 3. 起鍋前放入枸杞點綴並調味即可盛盤。
		牛蒡	18	
		枸杞	0.005	
		食用油	2.5	
		鹽巴	0.027	

←回目錄



創意設計

臺中市僑仁國小

「僑」愛午餐　耐「仁」尋味～
"僑"愛 "敲"愛 "超"愛~

選用台灣在地魚品(虱目魚柳)及創意設計「麻醬絲絲入扣」使用植物性食材(豆干絲)等,融入永續飲食概念。菜單設計內含有高鈣、護眼及台中在地等食材元素,另選用中東地區高蛋白主食(鷹嘴豆)融入雜糧飯及日式「和風關東煮湯」,也能讓學生體驗異國飲食文化,耐人尋味!



主食|鷹嘴豆雜糧飯



主菜|虱目魚柳滑羹



副菜|麻醬絲絲入扣



蔬菜|古早味地瓜葉



湯品|和風關東煮湯

臺中市僑仁國小

吳采璇營養師

菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食 鷹嘴豆雜糧飯	白米	5.2	1. 鷹嘴豆、多穀米、糙米提前浸泡一晚。 2. 當日再與白米混合烹煮。
	多穀米	0.5	
	糙米	0.5	
	鷹嘴豆	0.1	
主菜 虱目魚柳滑羹	虱目魚柳	6	1. 虱目魚柳退冰清洗後，以米酒、鹽、胡椒、太白粉醃漬，川燙至熟，撈起備用。 2. 爆香蒜、蝦皮，放入鮮竹筍、洋蔥、木耳(全部切細絲, 竹筍需先川燙去苦味)，及金針菇，調味，勾芡成滑羹。 3. 最後加入紅椒(切細碎，取代辣椒配色用)、九層塔提色及提味。 4. 最後滑羹淋至熟的虱目魚柳，即可。
	鮮竹筍去殼	1	
	大白菜	1	
	金針菇(霧峰)	0.5	
	木耳朵	0.2	
	九層塔	0.1	
	紅椒	0.1	
	蝦皮	0.05	
	蒜末	0.1	
	沙茶醬	0.5	
副菜 麻醬絲絲入扣	細白干絲	2	1. 調合麻醬，芝麻醬、花生醬、油膏、糖、香油等調味煮熟放涼。 2. 細白干絲以鹽水川燙，拌入香油，備用。馬鈴薯切細，泡水去粉質，備用。馬鈴薯、南瓜、小黃瓜、紅蘿蔔，切細絲，分別以鹽抓醃，分別川燙、放涼備用。 3. 所有食材拌勻後，上方淋上適量的麻醬汁，灑上少許白芝麻提亮即可。
	馬鈴薯去皮	2	
	南瓜去皮籽	1	
	小黃瓜	1.2	
	紅蘿蔔	0.5	
	白芝麻	0.02	
	芝麻醬	1	
	花生醬	1	
蔬菜 蒜香青江菜	地瓜葉	6	1. 紅蔥末爆香，豬絞肉炒香調味，備用。 2. 地瓜葉以鹽水川燙至熟，再拌入紅蔥肉燥即可。
	豬絞肉	0.3	
	紅蔥末	0.1	

臺中市僑仁國小

吳采璇營養師

菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
湯品　和風關東煮湯	白蘿蔔去皮	2.4	1. 昆布、柴魚片控湯。完成後，取昆布切小塊，肉片川燙備用。 2. 放入其他食材，煮熟調味。最後放入昆布，並以少許醬油提色即可。
	玉米穗段	1	
	蒟蒻(板)	0.5	
	黑輪段	0.3	
	昆布	0.1	
	柴魚片	0.02	
	醬油	少許	



護眼料理

新竹市光武國中

愛眼睛、愛健康

食材包含南瓜、地瓜、秋葵及胡蘿蔔皆富含「玉米黃素」及「β胡蘿蔔素」幫助抵擋藍光，保護視力，預防夜盲症，另外黑芝麻及糙米含豐富抗氧化的維生素E，減少自由基傷害，延緩眼睛老化。將接受度低的秋葵切成星星形狀，並加在喜愛的蒸蛋中，鼓勵進食。



主食｜ 香菇麻油炊飯



主菜｜南瓜星星蒸蛋



副菜｜避風塘豆腐



蔬菜｜ 蚵白菜



湯品｜芋頭西米露

新竹市光武國中

卓宜徵、李虹誼營養師

菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食 香菇麻油炊飯	白米	3	1. 白米、糙米加入適量水，炊煮至熟。 2. 高麗菜洗淨切粗絲，香菇沖洗後切絲備用。 3. 香菇以麻油炒香後加入高麗菜絲炒熟，再加鹽調味。 4. 炊飯料鋪在飯上及完成。
	糙米	2	
	香菇	0.2	
	高麗菜	2.5	
	黑芝麻	0.1	
	鹽	0.08	
	麻油	0.32	
主食 南瓜星星蒸蛋	洗選蛋	4.5	1. 雞蛋打散後過濾掉蛋殼渣，加水(約1:1)及米酒、醬油、鹽。 2. 南瓜刷洗後切塊蒸熟後壓成泥狀。 3. 南瓜泥加入蛋液中，以均質機打勻。 4. 秋葵切薄片抓香油後，加入打勻的蛋液中。 5. 蛋液入蒸箱蒸20分鐘，關蒸氣再悶10分鐘，取出即完成。
	南瓜	0.8	
	秋葵	0.2	
	香油	0.2	
	米酒	0.1	
	醬油	少許	
	鹽	0.05	
副菜 避風塘豆腐	油豆腐	5.5	1. 油豆腐沖洗後瀝乾，過油，備用。 2. 地瓜洗淨削皮切丁，過油，備用。 3. 洋蔥洗淨後切丁，蔥洗淨後切成蔥花備用。 4. 蒜頭、豆豉、蔥、乾辣椒爆香，加入洋蔥炒熟，加入水、糖、鹽調味。 5. 油豆腐、地瓜及醬汁拌勻即完成。
	地瓜	2	
	洋蔥	0.4	
	蔥	0.1	
	蒜頭	0.1	
	乾辣椒	0.01	
	豆豉	0.02	
	鹽	0.12	
	糖	0.12	
蔬菜 蚵白菜	TAP青江菜	6.5	1. 蚵白菜洗淨後切段備用。 2. 蚵白菜放入加鹽、油的沸水中燙熟即可。
	鹽	0.12	
	油	0.5	

新竹市光武國中

卓宜徵、李虹誼營養師

菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
湯品　芋頭西米露	TAP紅豆	1.3	1. 芋頭洗淨、去皮、切丁加入水中煮至鬆軟。 2. 起另一鍋水滾後放米西谷米邊煮邊攪拌，直至變透明。放入冷水中冷卻，撈起備用。 3. 煮熟的芋頭湯加入西谷米、椰漿及二砂糖調味即完成。
	紫米	0.8	
	小米	0.2	
	桂圓	0.1	
	紅棗	0.1	
	二砂	0.6	

←回目錄



護眼料理 新竹縣安興國小

永續護眼補鈣餐

本菜單以永續飲食為主軸，搭配富含β-胡蘿蔔素與葉黃素的南瓜與紅蘿蔔，維護學童視力健康；黑芝麻、有機小白菜與板豆腐補充鈣質，幫助骨骼發展；並提供多元堅果類，全面守護學童健康。



主食｜有機芝麻飯



主菜｜醬淋油腐



副菜｜南瓜炒蛋



蔬菜｜在地有機小白菜



湯品｜海芽味噌湯



附餐｜堅果包

新竹縣安興國小

彭稚庭營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	黑芝麻飯	黑芝麻	0.05	1. 將糙米及白米洗淨。 2. 放入適當的水量蒸熟。 3. 蒸熟的米撒上黑芝麻。
		產銷履歷糙米	1.5	
		有機白米	4.5	
主菜	醬淋油腐	大四角油豆腐	6	1. 紅蘿蔔洗淨、切小丁備用。 2. 鴻喜菇洗淨備用。 3. 將四角油豆腐放入蒸箱中蒸熟。 4. 醬汁:將醬油膏、醬油、糖、蒜泥調和成蒜蓉醬後，加入紅蘿蔔及鴻喜菇煮熟。 5. 將蒸熟四角油豆腐去除多餘水分，再淋上醬汁。
		鴻喜菇	0.3	
		紅蘿蔔	0.1	
		蒜泥	0.05	
副菜	南瓜炒蛋	雞蛋	5	1. 紅蘿蔔、南瓜洗淨、切絲備用。 2. 雞蛋與油炒至半熟後，加入胡蘿蔔及南瓜一起拌炒，最後加入鹽調味。
		南瓜	2.5	
		胡蘿蔔	0.5	
蔬菜	在地有機小白菜	在地有機小白菜	7	1. 將小白菜洗淨、切好備用。 2. 鍋中水煮滾後加入鹽、爆香好的蒜油及小白菜。 3. 煮熟後撈起分裝置菜盆中。
		薑絲	適量	
湯品	海芽味噌湯	乾海芽	0.1	1. 海芽洗淨備用。 2. 湯鍋中加入柴魚片熬湯。 3. 將海芽、板豆腐、味噌加入柴魚高湯中煮熟。
		板豆腐	1.8	
		味噌	0.5	
		柴魚片	0.05	
附餐	堅果包		100包(12g/包)	

←回目錄



護眼料理

新竹縣新埔國中

川味有度，營養有方

透過適度減少辛香料的川菜風味融入營養午餐，採用微辣帶香口感，非常深受學生喜愛，既保留開胃的特色又兼顧健康，使用茄子、紫米、紅蘿蔔、小番茄等含有花青素和維生素A的蔬果，讓學生享受美味的同時也能守護視力。



主食｜紫米飯



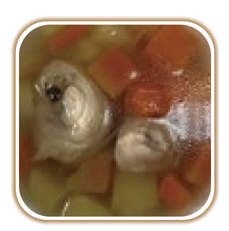
主菜｜蒜泥白肉



副菜｜魚箱茄子粉絲煲



蔬菜｜枸杞高麗菜



湯品｜青木瓜雞湯



附餐｜聖女小番茄

新竹縣新埔國中

張珈駢營養師

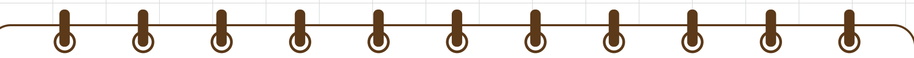
菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	紫米飯	紫米	0.3	1. 將洗好的白米和紫米秤量各班用量至各飯盆之中，放入蒸箱蒸熟。
		白米	8	
主菜	蒜泥白肉	五花肉	6	1. 將肉片和綠豆芽洗淨後放入熱水中川燙備用。 2. 將辛香料放入迴轉鍋中爆香，再放入已川燙好的食材和調味料拌炒均勻。 3. 最後加入香油拌炒均勻後起鍋。
		綠豆芽	5.1	
		辣椒	0.15	
		青蔥	0.1	
		蒜泥	0.2	
		醬油	適量	
		糖	適量	
		香油	少許	
副菜	魚香茄子粉絲煲	冬粉	2.2	1. 將冬粉和紅蘿蔔洗淨後放入熱水中川燙至熟後備用。 2. 茄子洗淨用紙巾吸除部分水分後放入油鍋中炸熟。 3. 將蒜末和辣椒放入迴轉鍋中爆香，在加入絞肉拌炒至熟。 4. 再將川燙好的食材和調味料放入迴轉鍋中拌炒均勻。 5. 起鍋後放上已經炸好的茄子。
		茄子	2.8	
		絞肉	1	
		胡蘿蔔	0.3	
		生辣椒	0.07	
		蒜末	0.1	
		辣豆瓣	適量	
		辣椒醬	適量	
		醬油	適量	
蔬菜	枸杞高麗菜	高麗菜	7	1. 枸杞泡水備用。 2. 將高麗菜、紅棗洗淨後放入熱水中川燙至熟備用。 3. 再將蒜末放入迴轉鍋中爆香，再放入高麗菜和鹽水拌炒均勻。 4. 放入紅棗和枸杞稍微拌炒後起鍋。
		枸杞	0.15	
		紅棗	0.1	
		蒜末	0.1	
		鹽	適量	

新竹縣新埔國中

張珈駖營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
湯品	青木瓜雞湯	青木瓜	5	1. 將雞腿丁洗淨後川燙至熟後備用。 2. 將青木瓜和紅蘿蔔去皮切片後和薑絲一起放入熱水中煮熟。 3. 最後加入雞腿丁調味後即可盛裝。
		雞腿丁	1.5	
		胡蘿蔔	0.5	
		薑絲	0.1	
		鹽	適量	
附餐	聖女小番茄		800顆	

←回目錄



護眼料理

臺中市忠信國小

定番和風洋食

菜單設計涵蓋創意設計、護眼及高鈣之面向，以小朋友最愛之咖哩筆管麵搭配關東煮及味噌湯中，加入富含葉黃素之綠花椰、胡蘿蔔、南瓜及富含omega-3之鯰魚來保護眼睛！並加入海帶結、豆干結、白芝麻及豆腐等食材，增加鈣質攝取。



主食｜筆管麵



主菜｜番茄咖哩燉豬



副菜｜關東煮



蔬菜｜芝麻青松菜



湯品｜鮮魚味噌湯

臺中市忠信國小

莊巧錡營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	筆管麵	筆管麵	13	1. 水滾肉放少許鹽倒入筆管麵煮至熟後撈起。
主菜	番茄咖哩燉豬	豬肉片	6.5	1. 番茄清洗後切丁、洋蔥清洗後去皮切片、青花菜清洗。 2. 將肉片先抓一些太白粉後川燙及青花菜川燙備用。 3. 加入油和咖哩粉，洋蔥和番茄醬少許爆香，加入肉片和水煮至沸騰後加入調味料。 4. 加入番茄、青花菜及調味料拌勻至熟起鍋。
		洋蔥	1	
		番茄	1	
		綠花椰	1	
副菜	關東煮	白蘿蔔	4	1. 白蘿蔔清洗後去皮切中丁、胡蘿蔔清洗後去皮切小丁、清洗海帶結、豆干結及小魚輪。 2. 川燙白蘿蔔、海帶結、胡蘿蔔。 3. 加入水及柴魚片熬煮。 4. 加入白蘿蔔、胡蘿蔔、海帶結、豆干結及小魚輪煮到熟。 5. 加入調味料拌勻後起鍋。
		海帶結	1	
		豆干結	0.5	
		小魚輪	0.8	
		胡蘿蔔	0.5	
蔬菜	芝麻青松菜	有機青松菜	8	1. 清洗有機青松菜後切斷、清洗蒜頭後切末。 2. 加入油和蒜末爆香。 3. 加入有機青松菜拌炒。 4. 加入調味料拌勻後起鍋。 5. 撒上白芝麻。
		白芝麻粒	0.03	
湯品	鮮魚味增湯	鯰魚丁	1	1. 清洗洋蔥後去皮切丁、南瓜清洗後去皮切丁、清洗豆腐及鯰魚丁。 2. 加入水、洋蔥、南瓜及味噌熬煮。 3. 加入豆腐及鯰魚丁滾到熟。 4. 加入柴魚片及調味料拌勻後起鍋。
		豆腐	2	
		洋蔥	0.5	

←回目錄





護眼料理

嘉義縣竹崎高中

睛彩食光·嘉味共饗

選用嘉義在地食材—玉米筍、絲瓜、甜椒與鱸魚，搭配富含鈣質與Omega-3的護眼營養食材，融合韓式、西式等多元料理手法，提升風味層次。整體配色繽紛、營養均衡，呈現兼具視覺吸引力與美味的健康料理。



主食｜糙米飯



主菜｜鐵板鮮蔬豬柳



副菜｜起司泡菜玉米蛋



蔬菜｜清炒絲瓜



湯品｜鮮魚豆腐湯



附餐｜元氣纖果

嘉義縣竹崎高中

何彗瑄專案經理人

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	糙米飯	糙米	1	1. 糙米、白米洗淨後，加入清水蒸煮。 2. 煮好後再燜約10-15分鐘即可。
		白米	5	
主菜	鐵板鮮蔬豬柳	青椒	0.2	1. 豬柳用醬油、糖、白胡椒、香油、少許太白粉醃製、川燙。 2. 洋蔥洗淨切絲，玉米筍及青、甜椒洗淨切段、塊狀，川燙備用。 3. 加入奶油、蒜末、洋蔥絲爆香，放少許醬油、糖、黑胡椒醬。 4. 放入玉米筍及青、甜椒及豬柳一起拌炒均勻，最後調味即可完成。
		甜椒(紅、黃)	0.4	
		粗豬柳條	8	
		洋蔥	1	
		玉米筍	1.2	
		奶油塊	0.4	
		黑胡椒醬	3.6	
副菜	起司泡菜玉米蛋	起司絲	0.6	1. 玉米粒洗淨川燙。 2. 雞蛋打入盆中，打勻成蛋液。 3. 倒入蛋液快速翻炒，等蛋液半凝固時加入玉米粒、泡菜拌勻調味，最後鋪上起司絲。
		蛋	8	
		泡菜	3	
		玉米粒	5	
蔬菜	清炒絲瓜	絲瓜	12	1. 胡蘿蔔洗淨切小片，絲瓜洗淨去皮切塊狀。 2. 鍋中加油，加熱後放入蒜末炒香，加入紅蘿蔔絲炒至微軟。 3. 加入絲瓜片拌炒至微出水，再加入玉米粒與少量水，悶煮至絲瓜變透明，最後收汁調味拌勻即可。
		胡蘿蔔	0.3	
		蒜仁	0.2	
		玉米粒	1	
湯品	鮮魚豆腐湯	鱸魚	5	1. 鱸魚洗淨切小丁，用少量米酒抓醃去腥。 2. 蔥洗淨切茱，豆腐切塊，油豆腐加少許鹽巴汆燙去油備用。 3. 大鍋加水，放入薑絲與米酒，煮沸後加入加入油豆腐與嫩豆腐燉煮大約5分鐘，再加入魚丁燉煮至魚熟成，調味後加些許香油及蔥花即可。
		油豆腐	1	
		豆腐	3	
		薑絲	0.3	
		蔥	0.1	
附餐	元氣纖果		1.2	

←回目錄



護眼料理 金門縣中正國小

彩虹護眼餐

選用嘉義在地食材—玉米筍、絲瓜、甜椒與鱸魚，搭配富含鈣質與Omega-3的護眼營養食材，融合韓式、西式等多元料理手法，提升風味層次。整體配色繽紛、營養均衡，呈現兼具視覺吸引力與美味的健康料理。



主食｜糙米飯



主菜｜五彩咖哩雞柳



副菜｜紅燒茄子豆腐



蔬菜｜炒油菜



湯品｜冬瓜粉絲湯



附餐｜小番茄

金門縣中正國小

陳虹禧營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	糙米飯	糙米	3	1. 糙米洗淨泡水半小時。 2. 白米洗淨，和糙米一起煮成糙米飯。
		白米	5	
主菜	五彩咖哩雞柳	無骨雞胸肉	3.6	1. 鮮香菇、紅甜椒及青椒皆洗淨切好，各別炒熟後備用。 2. 雞胸肉用咖哩粉、米酒及調味料醃入味後，爆香蒜末，放入雞肉炒熟。 3. 洋蔥切成條狀，用少許油炒軟，加入咖哩粉及調味料調味，加水煮成醬汁。 4. 將所有食材加入醬汁中煮滾即可。
		洋蔥	2	
		鮮香菇	1	
		紅甜椒	0.5	
		青椒	0.5	
		蒜頭	0.1	
副菜	紅燒茄子豆腐	里肌肉絲	0.35	1. 茄子切小塊，過油備用。 2. 里肌肉絲用調味料及少許太白粉抓醃後，起油鍋將肉絲炒熟。 3. 炒香蒜末，加入豆瓣醬、醬油膏、鹽、糖等調味後，加入水及板豆腐煮熟。 4. 將肉絲及茄子加入豆腐中繼續煮至滾，起鍋前加入蔥花及香油即可。
		板豆腐	4.8	
		茄子	5	
		青蔥	0.1	
		蒜末	0.1	
蔬菜	炒油菜	有機油菜	9	1. 油菜洗淨切段，爆香蒜末，放入油菜，調味炒熟即可。
		蒜頭	0.1	
湯品	冬瓜粉絲湯	冬瓜	5	1. 冬瓜洗淨去皮，刨絲。 2. 分別炒香蝦皮、乾香菇備用。 3. 芹菜洗淨，切末備用。 4. 鍋中放水，加入冬瓜絲、乾香菇、蝦皮，煮滾後再加入冬粉及肉絲，煮熟調味，起鍋前加入芹菜末與油蔥酥即可。
		里肌肉絲	0.35	
		冬粉	0.7	
		蝦皮	0.15	
		乾香菇	0.1	
		芹菜	0.1	
		油蔥酥	少許	
附餐	小番茄	小番茄	22	1. 小蕃茄洗淨即可 。

←回目錄

高鈣料理 新竹市舊社國小

愛地球~『鈣』讚!

我們特別選用低碳食材來提供蛋白質,像是雞蛋和豆干,吃起來不但營養,也比較環保喔!鈣質的部分更是滿滿的加分～黑芝麻、豆干、深色蔬菜、山粉圓通通都有,這樣一餐下來,每位同學可以攝取大約476毫克的鈣,幫助骨頭長得更強壯!

為了讓午餐更好吃,我們還加了很多天然好食材,像是洋蔥、紅蘿蔔、杏鮑菇、彩椒,再加上提味的蔥、薑、蒜,色香味通通到位,希望同學們能開心把午餐吃光光,不只吃得健康、長得壯,也一起用行動愛地球,為永續生活加油!



主食| 芝麻飯



主菜|洋蔥炒蛋



副菜|三杯豆干



蔬菜| 蒜香有機青松菜



湯品|黑糖山粉圓



附餐| 葡萄

新竹市舊社國小

洪淑貞營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	芝麻飯	白米	8	1. 白米煮成白飯。 2. 黑芝麻炒香備用。 3. 黑芝麻撒在煮好的白飯上。
		黑芝麻	0.05	
主菜	洋蔥炒蛋	洗選蛋	6	1. 洋蔥炒香炒至半熟，加胡蘿蔔一起炒熟備用。 2. 蛋炒熟，加入1料拌炒，最後加入青蔥。
		洋蔥	2.5	
		胡蘿蔔	0.5	
		青蔥	0.2	
副菜	三杯豆干	豆干	2.6	1. 老薑以麻油爆香至乾煸，加入蒜仁一同爆香，再加杏鮑菇炒香，再加豆干及調味料:醬油、糖、米酒拌炒，以小火烹煮入味。 2. 豆干入味後加入彩椒炒熟，最後下九層塔即可。
		杏鮑菇	10	
		九層塔	1.5	
		彩椒	0.5	
		老薑	0.2	
		蒜仁	0.05	
		麻油	適量	
蔬菜	蒜香有機青松菜	有機青松菜	6	1. 蒜頭爆香調味備用。 2. 青菜川燙後撈起放入1中拌炒。
		蒜頭	0.05	
湯品	黑糖山粉圓	山粉圓	0.5	1. 水煮滾加黑糖和二砂糖至溶解。 2. 加入山粉圓煮熟。
		黑糖	0.5	
		二砂糖	1	
附餐	葡萄		6.6	



高鈣料理 彰化縣竹塘國小

吃一口彰化

說到彰化美食就想到爌肉，肥瘦相當的爌肉搭配高纖小麥飯及酸甜解膩的果香雞丁可以讓人飯多吃好幾口，來自在地雞蛋配上高鈣豆漿做成的蒸蛋以及有機莧菜佐魚乾除了美味外還提供學生所需的滿滿鈣質。



主食｜小麥飯



主菜｜彰化招牌控肉



副菜｜果香雞丁



副菜｜高鈣豆漿蒸蛋



蔬菜｜莧菜小魚乾



湯品｜綠豆薏仁湯

彰化縣竹塘國小

顏心瑜營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	小麥飯	履歷白米	7	1. 白米與小麥洗淨後打入班級飯桶內。 2. 加入等量水後放入蒸箱蒸熟。
		小麥	1	
主菜	彰化招牌控肉	五花控肉片	6	1. 油鍋爆香蒜仁、老薑片、八角粒、蔥段後，加入醬油、二砂糖，再放自來水至可熬煮五花控肉片的高度。 2. 五花控肉片川燙去腥後再放入滷鍋內跟辛香料一起加蓋熬煮約1.5個小時即可。
		蒜仁	2.5	
		八角粒	0.2	
		老薑片	2.5	
		蔥段	0.0075	
副菜	果香雞丁	小黃瓜	3	1. 雞丁先油炸後備用。 2. 將小黃瓜、杏鮑菇頭、燙熟備用。 3. 芭樂切小丁、小番茄切半後用熱水川燙備用。 4. 起油鍋加入洋蔥及蒜末及番茄醬煮成醬汁。 5. 將所有材料倒入醬汁中拌勻即可起鍋。
		調理雞丁	2	
		杏鮑菇頭	1.5	
		洋蔥	1	
		紅心芭樂	1	
		小番茄	0.5	
		蒜末	0.17	
		番茄醬	適量	
副菜	高鈣豆漿蒸蛋	洗選蛋	5.5	1. 將蛋液打勻後，倒入1.5倍的豆漿水攪拌均勻。 2. 加入鹽巴調味後灑上蔥花。 3. 放入蒸箱蒸熟即可。
		產銷履歷豆漿	3	
		青蔥	0.1	
		鹽	0.05	
蔬菜	莧菜小魚乾	有機莧菜	9.5	1. 先將蒜末及小魚乾加入熱油中爆香備用。 2. 使用迴轉鍋加入適量的鹽巴後將莧菜燙熟起鍋瀝乾。 3. 再將莧菜林上蒜頭油及小魚乾後拌勻即可打餐。
		小魚乾	0.2	
		蒜末	0.1	
		鹽	0.05	
		沙拉油	0.5	
湯品	綠豆薏仁湯	綠豆	1.5	1. 將綠豆及小薏仁放入鍋中烹飪，綠豆煮到稍微出沙，小薏仁Q軟即可開始加糖調味。
		小薏仁	1.5	
		二砂糖	1	



高鈣料理

屏東縣中正國小

一起小心眼，身體鈣健康

菜單以顧眼、長高、增免疫為設計原則，餐點中含起司條、純生乳奶粉入菜及添加優酪乳增加鈣質攝取。使用五月當季護眼聖品-桑葚，調製成滿滿維生素C的甜湯。另製爽口的南部料理有機「番茄切盤」。讓午餐菜色豐富、營養、長高、眼睛亮~午餐吃光光。


主食｜十穀飯


主菜｜南瓜奶焗雞


副菜｜和風鮮蔬腰果


蔬菜｜有機番茄切盤


湯品｜桑葚果飲


附餐｜優酪乳

新竹市舊社國小

張珊雯營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	五穀飯	白米	6.4	1. 白米、糙米及五穀米秤重。 2. 洗淨混和，量好米的重量與水量後，放置各班飯桶至蒸飯箱蒸熟。
		糙米	0.8	
		五穀米	0.8	
主菜	南瓜奶焗雞	無骨雞腿丁	6	1. 無骨雞腿丁清洗後加入酒、鹽、白胡椒粉醃製。 2. 奶粉加入適量溫水混和成奶粉水，洋蔥洗淨切絲待用。 3. 南瓜去皮、去籽蒸熟打泥，加入奶粉水至迴轉鍋拌炒成糊狀。 4. 迴轉鍋加入沙拉油、蒜末、義式香草粉、洋蔥絲爆香後加入無骨雞腿丁調味至八分熟。 5. 將八分熟的雞丁與步驟3食材混合，盛裝各班份量至餐桶，推進蒸飯箱大火蒸15分鐘。 6. 餐桶灑入起司條、些許義式香草粉，再進蒸飯箱5分鐘即可。
		洋蔥	2.5	
		蒜末	0.2	
		南瓜	2.5	
		義式香草粉	0.0075	
		起司條	0.75	
		豐力富奶粉	0.37	
副菜	和風鮮蔬腰果	生鮮青花菜	5	1. 腰果過油備用；乾小木耳泡水，瀝乾待用。 2. CAS肉片使用和風柚子醬、太白粉醃製，一小時後，迴轉鍋放入適當油、蒜末爆香，肉片用熱水泡熟。 3. 生鮮青花菜、紅蘿蔔切絲洗淨，使用大骨高湯燙熟備用。 4. 迴轉鍋放入適當油、蒜末、紅蘿蔔絲、小木耳、青花菜快炒調味後，起鍋裝入菜桶。 5. 並依序在菜桶中加入肉片、腰果、蔓越莓果乾即可。
		和風柚子醬	1公升	
		胡蘿蔔	0.84	
		肉片	1	
		乾小木耳	0.085	
		腰果	0.25	
		蔓越莓果乾	0.17	
蔬菜	有機番茄切盤	有機番茄	6	1. 番茄切盤醬汁：醬油膏、薑汁、二砂糖、糖 粉、甘草粉混和，裝入湯碗並封口。 2. 有機番茄以冷卻熟水洗淨。使用75%酒精或熱水消毒砧板、菜刀，去蒂切塊，依班級份量裝入餐桶中。 3. 食用前，將番茄切盤醬汁倒入餐桶中混和即可食用。
		薑汁	0.05	
		糖粉	0.25	
		甘草粉	0.025	

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
湯品	桑葚果飲	桑葚鮮果	2.5	1. 桑葚鮮果洗淨，放入迴轉鍋加入適量二砂糖，低溫蜜1小時。 2. 大蘋果用乾淨菜瓜布洗淨，帶皮切丁泡鹽水保色，待用。 3. 迴轉鍋加入冷卻熟水、蜜桑葚果、檸檬汁、百香果汁調整甜度，最後加入蘋果丁及自製冰塊即可。
		檸檬汁	0.25公升	
		百香果汁	0.25公升	
		大蘋果	1.5	
		二砂糖	1.5	
附餐	優酪乳		220c.c./罐	1. 每人一罐。



高鈣料理 高雄市明宗國小

高人一等，雄「鈣」讚

國人鈣質攝取普遍不足，午餐特別設計起司、小魚乾、豆腐、鮮乳、芝麻等高鈣食材入菜。運用高雄在地食材—水蓮，結合清脆綠豆芽，讓整體口感更有層次。此外，也添加維生素A的護眼食材，不僅顏色豐富，更讓人食指大動。



主食｜荷葉薑黃雜糧炊飯



主菜｜菲律賓醋燒雞



副菜｜睛彩鮮蝦焗花椰



蔬菜｜蒜香水蓮



湯品｜虱目魚味噌湯



附餐｜鮮乳

高雄市明宗國小

蔡秀明營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	荷葉薑黃雜糧炊飯	白米	8	1. 荷葉清洗川燙後，放飯盒鋪底。 2. 白米清洗加入薑黃粉水。 3. 奶油、蒜末炒香及嫩薑絲炒麻油。 4. 將奶油、蒜末、茭白筍、玉米筍、栗子、嫩薑絲、醬油、香菇素蠔油與白米混合後一起蒸。 5. 地瓜、芋頭切大丁後油炸。 6. 飯蒸好後放上地瓜、芋頭、味島香鬆、青蔥。
		薑黃粉	0.1	
		茭白筍	0.5	
		芋頭	0.3	
		地瓜	1	
		栗子	0.5	
		玉米筍	0.5	
		青蔥	0.3	
		味島香鬆	0.2	
		蒜末	0.2	
		嫩薑絲	0.1	
		奶油	0.2	
		乾荷葉30公克	0.1	
		醬油	適量	
		香菇素蠔油	適量	
		奶油	適量	
主菜	菲律賓醋燒雞	去骨腿仁丁	8	1. 去骨腿仁丁醃製(醬油、白醋、黑胡椒顆粒)放置20分鐘後川燙。 2. 洋蔥切絲加蒜仁爆香。 3. 去骨腿仁丁與白醋、醬油、香菇素蠔油、蒜仁、月桂葉一起燉煮。 4. 去骨腿仁丁煮熟後，鋪上洋蔥絲、小蕃茄。
		洋蔥	1	
		小番茄	0.4	
		蒜仁	0.2	
		黑胡椒顆粒	適量	
		月桂葉	少許	
		白醋	適量	
		香菇素蠔油	適量	
		醬油	適量	

高雄市明宗國小

蔡秀明營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
副菜	睛彩鮮蝦焗花椰	青花菜	7	1. 川燙青花菜、玉米粒、紅甜椒、白蝦仁。 2. 蒜末炒香拌入以上食材。 3. 蘋果切片泡鹽水，鋪在青花菜上。 4. 南瓜絲用油炒過成泥狀。 5. 青花菜鋪上南瓜、起司混合後，用噴槍焗烤。 6. 最後撒上白芝麻。
		玉米粒	0.5	
		南瓜	0.5	
		紅甜椒	0.5	
		蘋果	0.3	
		白蝦仁	0.7	
		起司	1	
		白芝麻	0.1	
		蒜末	0.1	
蔬菜	蒜香水蓮	水蓮	4	1. 綠豆芽川燙備用。 2. 用蒜末、香菇爆香，加入水蓮、破布子，綠豆芽大火快 炒。 3. 最後加入撒上枸杞。
		香菇	0.5	
		綠豆芽	1	
		蒜末	0.2	
		破布子	0.4	
		枸杞	0.1	
湯品	虱目魚味增湯	虱目魚柳	1.5	1. 虱目魚用薑絲川燙後，放入各班湯桶。 2. 蛤蠣上蒸箱煮熟後，放入各班湯桶。 3. 小魚乾、柴魚片熬湯，放入胡蘿蔔、板豆腐、味噌。 4. 起鍋前放上嫩薑絲、青蔥。
		板豆腐	1	
		小魚乾	0.1	
		胡蘿蔔	0.3	
		蛤蠣	1	
		青蔥	0.1	
		嫩薑絲	0.1	
		柴魚片	0.1	
		味噌	0.5	
附餐	鮮乳		100份	



高鈣料理

臺東縣新生國中

Max-滿滿大骨力

食物是營養的來源—吃得健康，學得更棒

國中階段是打造骨骼健康的關鍵時期，本校菜單設計以「強健骨骼、滿滿大骨力」為核心，精選富含鈣質的食材，如乳品、豆腐與深綠色蔬菜搭配豐富的蛋白質來源，幫助學生在成長發育階段，增強體力、保持學習力、同時維持好骨力。營養滿分 健康加分



主食｜芝麻糙米飯



主菜｜照燒排骨



副菜｜麻婆豆腐



蔬菜｜蒜香有機黑葉白菜



湯品｜海芽蛋花湯



附餐｜低脂高鈣保久乳

臺東縣新生國中

林怡君營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	芝麻糙米飯	白米	8	1. 糙米洗淨後浸泡一夜。 2. 白米與糙米混和，加入1：1的水後蒸煮。 3. 蒸煮後，撒入黑芝麻拌勻續燜20分鐘，增加香氣與鈣質。
		糙米	1	
		黑芝麻	0.5	
主菜	照燒豬排	豬排	9	1. 用鹽與胡椒醃製豬排。 2. 洋蔥切絲備用。 3. 熱油鍋以中火炸至豬排肉全熟取出備用。 4. 洋蔥加入蒜末炒香至透明軟化。 5. 加入醬油與砂糖調和成的照燒醬汁，取適量淋在豬排上並撒上適量白芝麻就完成了。
		洋蔥	3	
		白芝麻	0.15	
副菜	果香雞丁	盒裝豆腐	9	1. 豆腐切小丁瀝乾備用、紅蘿蔔切小丁、木耳切絲。 2. 熱鍋炒香蔥與蒜。 3. 加入絞肉炒至變色並微焦香。 4. 加入紅蘿蔔與木耳略炒2分鐘，讓香氣與甜味釋出。 5. 加入辣豆瓣醬拌炒出紅油再加入醬油與糖略炒。 6. 加水煮滾。 7. 放入豆腐小心翻攪避免破碎。 8. 待入味後淋上少許香油提香即可。
		絞肉	1.5	
		胡蘿蔔	0.5	
		木耳	1	
		蔥	適量	
		辣豆瓣醬	0.8	
蔬菜	蒜香有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	10	1. 黑葉白菜洗淨 切段。 2. 熱鍋加油炒香蒜末。 3. 下黑葉白菜快炒加鹽調味即可。
		蒜	適量	
湯品	海芽蛋花湯	蛋	1.5	1. 海芽泡水膨脹後瀝乾備用。 2. 再將排骨汆燙去血水後開始加水煮湯30分。 3. 金針菇切去根部洗淨切半瀝乾備用。 4. 排骨湯煮滾後加入海芽與金針菇再煮5分鐘。 5. 將打散的蛋液沿鍋邊慢慢倒入邊攪形成蛋花。 6. 加鹽調味最後撒上蔥花與少許香油即可。
		海帶芽	0.05	
		金針菇	1	
		大骨	1	
		蔥	適量	
附餐	低脂高鈣保久乳		20	1. 餐後飲用一杯牛奶補足每日鈣質所需。



高鈣料理 澎湖縣馬公國中

海味骨力餐

結合在地食材與多元文化元素，提供六大類食物營養均衡、少油少鹽、高鈣食物的健康餐食，落實全穀攝取與天然食材理念，在鼓勵學生認識台灣農漁特產，支持本地產業的同時，培養孩子良好的飲食習慣與食農素養。



主食｜糙米飯



主菜｜骨力石斑



副菜｜泡菜年糕



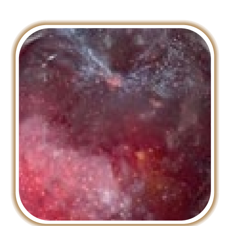
副菜｜乳酪片



蔬菜｜醬拌蕹菜



湯品｜竹筍蛤蜊湯



附餐｜大李

澎湖縣馬公國中

周慧娟營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	糙米飯	白米	8	1. 糙米先泡，再跟白米一起洗淨。 2. 洗好的米，依各班用量分配好後進蒸飯箱蒸煮。
		糙米	1	
主菜	骨力石斑	龍虎石斑	7.2	1. 魚要先洗過，稍微瀝乾，加入薑絲、米酒，醃泡一下。 2. 傳統豆腐切片，平鋪於菜盤上，再將魚至於豆腐上，一起進蒸飯箱蒸煮。 3. 將大蒜、紅辣椒、青蔥、薑絲、醬油、米酒、油，調成醬汁，待魚蒸好後淋上醬汁。
		傳統豆腐	2.4	
		青蔥	1	
		紅辣椒	0.3	
		薑絲	0.3	
		大腸	0.3	
		沙拉油	2.5	
副菜	泡菜年糕	韓式年糕	4	1. 水煮滾先把年糕條、雞胸丁川燙一下，撈出備用。 2. 熱油爆香蔥和洋蔥、結球白菜、胡蘿蔔及雞胸丁，加入泡菜翻炒，加水。 3. 丟入年糕條，調味後小火炒至收汁。
		雞胸肉丁	1.2	
		胡蘿蔔	0.5	
		結球白菜	1.5	
		洋蔥	1	
		韓式泡菜	1.2	
		大蒜	0.6	
		沙拉油	0.25	
副菜	乳酪片	乳酪片	0.15	
蔬菜	醬拌蕹菜	蕹菜	6.5	1. 蕹菜過水後撈起。 2. 油鍋爆香蒜米後，加入海鮮醬，將燙好後的蕹菜下鍋翻拌。
		海鮮醬	0.2	
		大蒜	0.6	
		沙拉油	0.25	
湯品	竹筍蛤蜊湯	竹筍	3.5	1. 豬小排先燙過撈起備用。 2. 豬小排、竹筍、老薑一起下鍋燉煮。 3. 起鍋前，將文蛤加入煮開即可。
		文蛤	2.5	
		豬小排	1	
		老薑	0.5	
附餐	大李		1.5	



高鈣料理 雲林縣馬光國小

幸福芝味　鈣營養

菜單融合了雲林在地好食材製作出的高鈣料理。
將土庫芝麻及麻油巧妙結合在主食裡、使用背鮮奶熬煮斗南馬鈴薯、東勢胡蘿蔔加入小朋友最愛的蘋果咖喱雞中、搭配鈣質含量高的黑葉白菜、小魚乾...等等。　這份菜單不僅是孩子愛不釋手的喜愛菜色，裡面更含有孩子長高的關鍵要素-鈣質及優質蛋白質！



主食｜芝香紅藜糙米飯



主菜｜蘋果咖哩雞



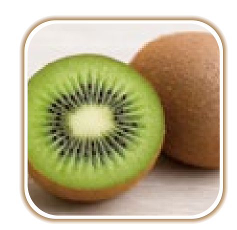
副菜｜番茄炒蛋



蔬菜｜珍菇黑葉白菜



湯品｜小魚味噌豆腐湯



附餐｜奇異果

雲林縣馬光國小

廖映筑營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	芝香紅藜糙米飯	有機米 糙米 紅藜 黑芝麻 麻油	8 1 1 0.2 少許	1. 前一天先講糙米泡水備用。 2. 將有機米、糙米、紅藜麥洗淨後混合，加入適量的水和少許麻油，再依比例打入各班的飯桶蒸熟。 3. 蒸熟後的芝香紅藜糙米飯灑上土庫在地黑芝麻，即可完成。
主菜	蘋果咖哩雞	雞胸肉 斗南馬鈴薯 東勢胡蘿蔔 蘋果 洋蔥 崙背鮮奶 太白粉	7.5 1.5 1 3.5 1 10瓶 少許	1. 將雞胸肉加入鹽、醬油、米酒、太白粉、胡椒粉抓醃15分鐘。 2. 馬鈴薯、胡蘿蔔、蘋果洗淨，切成塊狀。 3. 放入油，加入洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔拌炒出香氣，再將咖哩粉加入拌炒入色。 4. 加入崙背鮮奶蓋過食材煮滾。 5. 加入抓醃後的雞胸肉煮熟。 6. 再加入蘋果、咖喱塊、黑胡椒粒及少許太白粉勾芡。 7. 開小火煮至馬鈴薯鬆軟即可起鍋。
副菜	番茄炒蛋	牛番茄 雞蛋 青蔥 番茄醬 白胡椒粉	4 5 少許 適量 少許	1. 牛蕃茄切大塊、蔥切小段、雞蛋均勻打成蛋汁備用。 2. 熱鍋放油，放入蛋汁大火快炒，把蛋汁炒至7分熟撈起備用。 3. 加少許油，放入蔥段爆香，再將切好的牛蕃茄、番茄醬加入少許水翻炒。 4. 再將7分熟的蛋、灑上少許白胡椒粉放進鍋裡進行翻炒，即可起鍋。
蔬菜	珍菇黑葉白菜	有機黑葉白菜 金針菇 白芝麻 蒜末	7 0.5 0.1 0.1	1. 將金針菇、黑葉白菜截切洗淨。 2. 熱鍋放油再加入蒜末爆香。 3. 加入截切好的黑葉白菜、珍菇，加入少許水進行翻炒起鍋。 4. 起鍋的珍菇黑葉白菜灑上土庫在地白芝麻點綴，即可完成。
湯品	小魚味噌豆腐湯	粗豆腐 小魚乾 髮菜 青蔥 味噌 柴魚片	4 0.2 0.1 0.1 1盒 少許	1. 髮菜泡水散開洗淨，再將小魚乾、板豆腐、蔥花洗淨備用。 2. 鍋內放置適量的水，加入味噌、些許鹽巴攪拌至融化。 3. 將洗淨蛋小魚乾、板豆腐、髮菜加入味噌湯裡煮至沸騰起鍋。 4. 灑上適量柴魚片提升香味即可完成。
附餐	奇異果	奇異果	1顆/人	





高鈣料理

連江縣敬恆國民中小學

特餐日高鈣飲食

青春期是青少年身體快速發育的時期，故學校提供的營養午餐就得提供足夠的營養素讓孩子們能充分發展身體的潛能，因此本校-連江縣立敬恆國民中小學特別設計了高鈣菜單為孩子們補充青春期抽高時所需要的鈣質。本校選用富含鈣質的:小魚乾及黑芝麻製作成的炒飯配上深綠色蔬菜-空心菜與海帶芽蛋花湯以及全脂保久乳為孩子們提供鈣質和維生素豐富的一餐，盼他們能沐浴在高鈣和多元營養素中成長茁壯。



主食｜黑芝麻小魚乾炒飯



主菜｜香滷雞翅



蔬菜｜炒空心菜



湯品｜海帶蛋花湯



附餐｜保久乳

連江縣敬恆國民中小學

賀稚閎營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	小魚乾蛋炒飯	白米	4	1. 準備食材: 小魚乾泡水軟化，雞蛋打散，米飯準備好，紅蘿蔔切丁。 2. 炒蛋: 熱鍋冷油，倒入蛋液炒散成蛋花，盛起備用。 3. 炒小魚乾: 鍋中留底油，放入小魚乾炒香，盛起備用。 4. 炒飯: 鍋中再加少許油，放入米飯炒散，加入炒好的蛋、小魚乾、配料和調味料（如鹽、醬油、胡椒粉等），翻炒均勻。
		雞蛋	1	
		小魚乾	1	
		胡蘿蔔	1	
主菜	香滷雞翅	雞翅	4	1. 雞翅處理: 將雞翅洗淨。 2. 準備其他配料: 蔥切段，薑切片，滷包。 3. 汆燙雞翅:將雞翅放入滾水中汆燙，去除血沫，撈起後用冷水沖洗。 4. 放入滷料:將汆燙好的雞翅、滷包、蔥、薑、蒜、醬油、米酒、糖等調味料放入鍋中，加入適量水，水量要淹過雞翅。 5. 滷製:大火煮滾後，轉小火滷約30-40分鐘，期間可翻動雞翅，使其均勻入味。 6. 熄火浸泡:熄火後，讓雞翅在滷汁中浸泡一段時間，可使雞翅更加入味。
		滷包	0.04	
		蔥	0.003	
		薑	0.005	
蔬菜	炒空心菜	空心菜	4	1. 將空心菜切段，蒜頭切碎備用。 2. 取一炒鍋，倒入油熱鍋，將蒜頭爆香，放入空心菜大火拌炒，再加入米酒，鹽，白胡椒。
		蒜	0.2	
湯品	海帶蛋花湯	海帶	0.15	1. 水，燒熱後加入適量的乾燥海帶芽，打兩顆蛋備用。 2. 水燒滾後，淋入蛋液後馬上關火。
		雞蛋	0.5	
附餐	保久乳		7.6	





桃園市宋屋國小

在地食材健康吃

幸福桃花源 健康美味在校園

桃園-是個人文薈萃的城市、物產豐盛之都，自高山到海洋有著數不盡的在地食材，由學校營養師的專業調配及廚師的細心巧手，用在地食材，達到促進綠色經濟，建立永續消費，有效降低碳排放，美味健康盡在每一口。


主食｜魩魚米麴好香飯


主菜｜客家桂筍典藏肉


副菜｜吮指茶油金瓜蛋


蔬菜｜五彩西蘭花


湯品｜清心藕香燉雞湯

桃園市宋屋國小

黃秀琪營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	魴魚米麴好香飯	白米	6	1. 白米洗淨、加入適量水(1:1)蒸熟備用。 2. 魩仔魚洗淨。 3. 熱油下鍋至酥脆撒些胡椒粉備用。 4. 熱鍋下油加入米麴炒開。 5. 淋上白飯拌勻。 6. 灑上魩仔魚即完成。
		觀音區 米麴	0.2	
		新屋區 魩仔魚	0.5	
		米麴醬	1.5	
		麻油	0.5	
		白胡椒粉	0.01	
		油	0.05	
主菜	客家桂筍典藏肉	大溪區 桂竹筍	3	1. 桂竹筍洗淨後切條、川燙備用 2. 蔥洗淨後切段備用。 3. 豬後腿肉切條，熱油下鍋炒熟。 4. 撈起豬肉留下鍋中豬油。 5. 加入蔥段爆香。 6. 依序加入客家黃豆醬、米酒、少許醬油上色。 7. 加入適量糖、胡椒粉、水 。 8. 依序加入豬肉、桂竹筍至入味後即可。
		豬後腿肉	6	
		蔥段	0.01	
		薑絲	0.01	
		客家黃豆醬	0.1	
		米酒	0.5	
		醬油	0.5	
		糖	0.3	
		胡椒粉	0.1	
		油	1.5	
副菜	吮指茶油金瓜蛋	觀音區 南瓜	30	1. 南瓜洗淨去籽切小方塊後蒸熟備用。 2. 胡蘿蔔洗淨切小丁，川燙備用。 3. 蔥洗淨切蔥花，川燙備用。 4. 雞蛋加入少許鹽、糖調味。 5. 熱鍋下油，加入雞蛋炒熟。 6. 依序加入南瓜、苦茶油拌勻。 7. 撒上胡蘿蔔丁、蔥花即完成。
		雞蛋	55	
		蔥花	1	
		胡蘿蔔丁	0.5	
		龍潭區 苦茶油	0.5	
		糖	0.3	
		鹽	0.1	
		油	0.5	

桃園市宋屋國小

黃秀琪營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
蔬菜	五彩西蘭花	綠白花椰	8.5	1. 西蘭花洗淨切小朵，川燙備用。 2. 小番茄、黃甜椒洗淨切塊後，川燙備用。 3. 黑木耳洗淨切塊後，川燙備用。 4. 熱鍋下油 5. 加水、鹽、糖調味。 6. 加入所有食材拌勻入味即可。
		八德區 紅小番茄	0.7	
		大溪區 黑木耳	0.5	
		黃甜椒	0.3	
		油	0.5	
		鹽	0.3	
		糖	0.2	
湯品	清心藕香燉雞湯	雞腿排	4	1. 雞腿排洗淨、切塊、川燙後備用。 2. 香菇洗淨備用。 3. 鴻禧菇及雪白菇洗淨後搓開備用。 4. 生薑洗淨去皮切片。 5. 蓮藕洗淨去皮切片。 6. 鍋中煮水至沸騰後加入所有食材。 7. 加入食鹽及胡椒調味即可。
		觀音區 蓮藕	1.5	
		復興區 香菇	10.5	
		鴻禧菇	0.5	
		雪白菇	0.5	
		枸杞	0.05	
		生薑	0.2	
		食鹽	0.5	
		胡椒	0.1	



永續飲食

臺北市景美國小

永續飲食淨零心寧

今日是景美國小午餐群組的「淨零日」。「淨零日」是以蔬食為主菜的低碳飲食，強調讓身心更清爽，同時傳達珍惜食材、減少浪費的飲食態度。主菜野菇豆腐煲，讓學生品嚐到新鮮、天然、在地的菇類食材，達到身心淨零。



主食｜日式炊飯



主菜｜野菇豆腐煲



副菜｜洋蔥炒蛋



蔬菜｜荷葉白菜



湯品｜芋香紅豆湯



附餐｜綠葡萄

臺北市景美國小

王子綾、劉佩瑄、李宛樺營養師

菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食　日式炊飯	白米	8	1. 鍋中加少許油，依序下香菇絲、胡蘿蔔絲、筍絲、鴻禧菇炒香，可加一點醬油與糖調味，炒至略軟。 2. 將醬油、糖、水混合，確認米:水=1: 1.3。 3. 將白米平均分配至多個飯鍋，並將炒好的配料與毛豆均勻拌入白米後送入蒸飯箱。 4. 飯煮好後悶10分鐘再開蓋拌鬆，讓味道均勻滲透。
	竹筍絲	2	
	鴻喜菇	0.5	
	胡蘿蔔絲	0.5	
	香菇絲	0.5	
	冷凍毛豆仁	0.5	
主菜　野菇豆腐煲	杏鮑菇	1	1. 杏鮑菇切厚片或滾刀塊。 2. 鍋中加油，爆香蒜末與薑片，加入杏鮑菇翻炒至微微上色出香味，加入油豆腐丁一起拌炒後，再加入水、醬油、蠔油、糖、胡椒粉拌炒，最後再加入青花菜拌煮，淋入香油提香，即可出鍋。
	非基改油豆腐小丁	3	
	冷凍青花菜	0.7	
	薑片	0.1	
	蒜末	0.1	
副菜　洋蔥炒蛋	雞蛋	4	1. 鍋中加油，炒洋蔥絲至透明微焦，加入紅蘿蔔絲拌炒至軟化，可加入少許鹽、糖提味，盛出備用。 2. 分批將蛋液下鍋快速炒至半熟狀態，保持滑嫩口感，不需全熟。將炒好的蛋與蔬菜混合回鍋，確認蛋熟即可起鍋。可視情況補鹽與胡椒調味。
	洋蔥絲	2.5	
	胡蘿蔔絲	0.5	
蔬菜　荷葉白菜	荷葉白菜段	8	1. 將蒜粗、薑泥、紅蔥頭片爆香過油。 2. 將荷葉白菜汆燙煮熟後，加入。
	蒜粗	0.2	
	薑泥	0.2	
	紅蔥頭片	0.2	
湯品　芋香紅豆湯	紅豆	0.6	1. 紅豆先泡水與芋頭一起加入水中燉煮，煮至紅豆軟爛、芋頭鬆軟即可加入糖調味。
	芋頭小丁	0.7	
附餐　綠葡萄		30	

←回目錄





永續飲食

南投縣鹿谷國中

會考前夕的溫情古早味

選用當季在地的桂竹筍，搭配發酵醬筍製作而成的肉丸，透出濃郁鮮香，令人食慾大開。這道傳承的佳餚，喚醒了記憶中那份熟悉而溫暖的味道，融合家的滋味與代代相傳的情感，蘊含著阿嬤對金孫深深的疼愛與殷切的期盼。



主食｜十穀米飯



主菜｜醬筍蒸肉丸



副菜｜紫蘇梅拌小瓜雞丁



蔬菜｜炒有機黑葉白菜



湯品｜肉骨茶湯



附餐｜米堅果

南投縣鹿谷國中

葉素吟營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	十穀飯	白米	7	1. 十穀米洗淨預先浸泡。 2. 白米洗淨加入十穀米，再放入電鍋蒸煮。
		十穀米	1	
主菜	醬筍蒸肉丸	豬絞肉	7.7	1. 豬絞肉與壓泥狀的醬筍加入少許味霖及清醬油抓醃，再加入蒜末、油蔥酥拌勻。 2. 熟桂竹筍切成小丁，與蔥末一起加進入混拌過的絞肉中，再次拌勻備用。 3. 捏成丸子狀，入蒸箱蒸熟。
		熟桂竹筍	1.8	
		陰醬甘筍	0.5	
		油蔥酥	0.38	
		青蔥	0.32	
		蒜末	0.32	
		味霖	適量	
		清醬油	適量	
副菜	紫蘇梅拌小瓜雞丁	清雞胸肉丁	1.5	1. 雞胸丁以蔥薑米酒水汆燙至熟備用。 2. 小黃瓜、紅蘿蔔、杏鮑菇切成中丁，以鹽水汆燙備用。 3. 紫蘇梅與梅汁加入適量的白醋、鹽、味霖、香油調成醬汁。 4. 雞肉與醬汁拌在一起待入味。
		小黃瓜	5	
		胡蘿蔔	1.1	
		杏鮑菇	1.3	
		紫蘇梅	0.6	
		白醋	適量	
		味霖	適量	
		鹽	適量	
		香油	適量	
蔬菜	蒜香黑葉白菜	有機黑葉白菜	8.5	1. 沙拉油倒入鍋中加熱，將蒜末煸香後撈起備用。 2. 以滾水汆燙黑葉白菜。 3. 將蒜油加入汆燙好的食材中，加鹽調味即完成。
		蒜末	0.1	
		沙拉油	少許	
湯品	冬瓜肉骨茶	冬瓜	5.1	1. 豬小排骨洗淨與薑片、肉骨茶包一起熬煮高湯。 2. 冬瓜切片，加入高湯煮至軟透。 3. 白精靈菇切段，加入湯中煮滾即完成。
		豬小排骨	0.6	
		白精靈菇	0.6	
		肉骨茶包	2包	
		薑片	0.1	
附餐	米堅果	滿分米堅果	100包	

←回目錄





永續飲食

雲林縣橋頭國小

永續飲食(低碳飲食)

本菜單以永續飲食為理念，選用在地、當季食材，如高麗菜、絲瓜與香蕉，降低碳足跡；主菜採用無刺虱目魚肚，富含優質蛋白且來源友善環境。搭配小麥飯取代白米，提升膳食纖維；番茄炒蛋則兼顧營養與家常風味，展現健康、低碳與美味並存的飲食實踐。



主食｜小麥飯



主菜｜烤虱目魚肚



副菜｜番茄炒蛋



蔬菜｜炒高麗菜



湯品｜絲瓜麵線湯

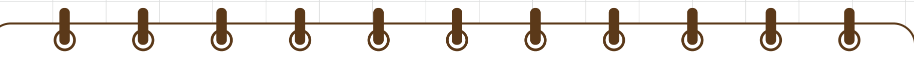


附餐｜香蕉

雲林縣橋頭國小

王虹喻營養師

	菜單名稱	食材	100人(Kg)	做法
主食	芝香紅藜糙米飯	小麥	0.6	1. 將小麥和白米混合。 煮前先浸泡30分鐘放入蒸飯櫃中按下開關即可。煮好後，建議再悶10-15分鐘，讓水氣散發，米飯會更Q彈。
		白米	7	
主菜	香烤無刺虱目魚肚	無刺虱目魚肚60g	100	1. 無刺虱目魚肚洗淨後用米酒、少許鹽巴醃製一小時。 2. 烤箱200度預熱10分鐘，無刺虱目魚肚排列整齊入烤箱180度20分鐘。
副菜	番茄炒蛋	番茄	4.3	1. 牛蕃茄切中塊、蔥切段、 雞蛋均勻打成蛋汁備用。 2. 熱鍋放油，放入蛋汁大火快炒，把蛋汁炒至7分熟撈起備用。 3. 加少許油，放入蔥段香， 再將切好的牛蕃茄、番茄醬、醬油膏加入少許水翻炒，加入蛋於鍋中進行翻炒，即可起鍋。
		雞蛋	1.6	
		青蔥段	0.1	
蔬菜	炒高麗菜	高麗菜	8.4	1. 高麗菜切段、紅蘿蔔切絲、木耳切絲備用。 2. 起油鍋爆香蒜末放入備用食材炒熟調味，起鍋。
		胡蘿蔔絲	0.2	
		木耳絲	0.1	
		蒜末	0.06	
湯品	絲瓜麵線湯	絲瓜片	3	1. 絲瓜切片備用。 2. 起油鍋爆香薑絲放入絲瓜拌炒加入水煮滾加入白麵線再度煮滾加入香油、枸杞，調味起鍋。
		白麵線	0.5	
		枸杞	0.06	
		薑絲	0.06	
附餐	香蕉	香蕉	100	





永續飲食

屏東縣瑪家國中

屏原交朋友:紅藜牽小米、洋蔥牽味道

「屏原」指屏東縣原鄉,在強調我們這次菜單主要是以在地食材,結合低碳飲食與自然農法精神。紅藜是小米為天然忌避植物,具驅蟲特性,種植過程可幫助其他植物驅蟲,展現永續農法的智慧。料理中使用具獨特辛香味屏東在地洋蔥,是幫助身體留住鈣質的蔬菜,在搭配適量國產雞肉減少碳排放,同時兼顧營養與口感。



主食|紅藜小米飯



主菜|日式醬爆洋蔥雞丁



副菜|蕃茄豆腐



蔬菜|睛靈花椰



湯品|藥膳蔬菜排骨湯



附餐|香蕉

屏東縣瑪家國中

張文琴營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	紅藜小米飯	紅藜	0.5	1. 洗好米秤量各班用量到各飯箱。 2. 紅藜與小米鋪上進蒸箱蒸熟。
		小米	0.5	
		白米	8	
主菜	日式醬爆洋蔥雞丁	雞胸肉(CAS)	8.5	1. 雞胸肉丁使用醃料醃漬(日式牛排醬:醬油=1:1)，放入冰箱醃半小時以上。 2. 鍋加熱倒入0.5公升沙拉油，油熱後先放100公克糖炒至變深褐色，加入洋蔥炒至變軟撈起瀝油。 3. 原本鍋內的油不動，加熱後放入醃好的雞肉炒熟，放入胡蘿蔔燜一下，加入洋蔥混炒最後調味即可。
		洋蔥	2	
		胡蘿蔔	1	
副菜	番茄豆腐	番茄	5.5	1. 番茄茄及豆腐切大丁狀備用。 2. 鍋加熱倒入0.3公升沙拉油，將番茄炒軟加糖及蕃茄醬調味在加水淹過食材煮滾後倒入豆腐在煮一下。 3. 加入太白粉水勾芡拌勻，起鍋前撒上蔥花。
		豆腐	3.5	
		青蔥	0.2	
蔬菜	睛靈花椰	花椰菜	1	1. 花椰菜洗淨切成小朵。 2. 胡蘿蔔不去皮切片備用。 3. 起油鍋爆香蒜頭加入花椰菜及胡蘿蔔加水煮滾後燜熟,加入起司即可。
		胡蘿蔔	1	
		起司片	0.3	
		蒜頭	0.2	
湯品	藥膳蔬菜排骨湯	排骨	2	1. 排骨及藥膳包一起熬湯底。 2. 將蔬菜洗淨後食材放進鍋煮熟後加入枸杞。
		高麗菜	5.5	
		藥膳包	0.1	
		枸杞	0.5	
附餐	香蕉	香蕉	150	





臺南市蓮潭國民中小學

餐桌上的永續饗宴

吃當季食在地，利用善化胡麻油和玉井杏鮑菇製成鹹香下飯的三杯料理；新市毛豆搭配護眼好夥伴玉米及海味蝦仁，繽紛的色彩增添食慾；蔬菜選用高鈣的油菜；湯品的小白菜和豆腐亦為高鈣食材，簡單加上蛋花就很美味。


主食｜香鬆飯


主菜｜三杯總匯


副菜｜毛豆蝦仁


蔬菜｜蒜炒油菜


湯品｜青菜豆腐湯


附餐｜保久乳

臺南市蓮潭國民中小學

陳韻伶營養師

菜單名稱		食材	100人(Kg)	做法
主食	香鬆飯	海苔香鬆	0.1	1. 白米洗淨放入飯盒後加水，入蒸箱蒸熟。 2. 待白飯蒸熟後撒上香鬆即可。
		白米	8	
主菜	三杯總匯	杏鮑菇	4	1. 杏鮑菇洗淨切滾刀塊、麵腸切片備用。 2. 用麻油爆香薑片後加入醬油及糖等調味料，再將杏鮑菇、麵腸和米血入鍋煮至入味後加上九層塔就完成囉。
		米血	1.5	
		麵腸	3.5	
		九層塔	0.2	
		薑片	0.2	
副菜	毛豆蝦仁	毛豆仁	1.5	1. 蝦仁以米酒抓醃去腥備用。 2. 先爆香蒜末後加入蝦仁拌炒，再加入玉米粒和毛豆仁炒熟即可調味起鍋。
		蝦仁	1.5	
		玉米粒	3	
		蒜末	0.1	
蔬菜	蒜香油菜	油菜	10	1. 油菜洗淨切段汆燙備用。 2. 爆香蒜末後加入油菜和調味料拌炒即可。
		蒜末	0.1	
湯品	青菜豆腐湯	小白菜	3	1. 小白菜洗淨切段、豆腐切塊、雞蛋打成蛋花、青蔥洗淨切成蔥花備用。 2. 煮一鍋滾水加入豆腐及蛋花，再加入小白菜並調味。 3. 起鍋前撒上蔥花即可。
		豆腐	2	
		雞蛋	1.5	
		青蔥	0.2	
附餐	保久乳	保久乳	100瓶	